

Oona Anttila
Laura Koivusaari

OPINTOJEN KUORMITTAVUUS TERVEYSALAN KOULUTUKSESSA KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Ensihoidon koulutusohjelma

Marraskuu 2015



Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Oona Anttila Laura Koivusaari	Sairaanhoitaja Ensihoitaja	Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi		53 sivua 15 liitesivua
Opintojen kuormittavuus terveysalan koulutuksessa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa		
Toimeksiantaja		
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu / Kymi Care		
Ohjaaja		
Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitkä tekijät opiskelutaidoissa, opetustoiminnassa sekä opiskeluympäristössä vaikuttavat opiskelijoiden kokemaan kuormittavuuden tunteeseen. Aiemmissa tutkimuksissa opintojen kuormittavuus on määritelty opiskelijan kokemuksen kautta.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin ensin olemassa olevan teorian pohjalta opiskelutaitojen, opetustoiminnan sekä opiskeluympäristön ominaisuuksiin, minkä jälkeen ominaisuuksien kuormittavuutta selvitettiin opiskelijoille lähetetyllä kyselyllä.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyön tuotosena toteutettu kysely lähetettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opiskelijoille eli ensi-, sairaan- ja terveydenhoitajille. Kysely toteutettiin Webropol 2.0 – sovelluksen sähköisellä lomakkeella lokakuussa 2015. Kyselyitä lähetettiin 564 kappaletta. Vastauksia saatiin 143 ja vastausprosentti oli siten noin 25 %. Vastaukset analysoitiin Webropol 2.0 – sovelluksella.</p> <p>Tulosten mukaan suurin osa opiskelijoista tunsu kuormitusta opinnoissaan vähintään kerran kuukaudessa. Opintojen kuormittavuutta aiheuttavia tekijöitä löytyi kaikista tutkituista kategorioista. Omissa opiskelutaidoissa kuormittavuutta aiheuttivat eniten aika-tilatutuksen ongelmat. Opetustoiminnan osalta kuormittavaksi koettiin lähiopetuksen vähyys sekä opintojaksojen toteuttamiseksi tehdyt valinnat. Opintoympäristössä kuormittavaa oli tiedonkulun heikkous, opintojaksojen epätasainen jakautuminen lukuvuodelle ja ilmanvaihdon ongelmat.</p>		
Asiasanat		
opiskelija, kuormittavuus, opiskelutaidot, opetus, opiskeluympäristö		

Author (authors)	Degree	Time
Oona Anttila	Bachelor of Health Care	November 2015
Laura Koivusaari	Bachelor of Emergency Care	
Thesis Title		
Study-Related Stress in the Health Care Programme of Kymenlaakso University of Applied Sciences		53 pages 15 pages of appendices
Commissioned by		
Kymenlaakso University of Applied Sciences / Kymi Care		
Supervisor		
Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>The aim of this thesis was to survey which factors students find to cause stress in their studies in Kymenlaakso University of Applied Sciences. The factors were divided by three sources: learning skills, teaching and learning environment. In previous research papers study related stress has been defined by students' experiences. This thesis focused firstly on the factors that previous research has found to result in stress in the areas of learning skills, teaching and learning environment. Then a survey investigating those factors was sent out to the target group.</p>		
<p>The research method of the thesis was quantitative. The aforementioned survey was sent out to 564 students studying in the health care programmes, more specifically those studying emergency, nursing and health care. The research material was collected electronically with the help of the Webropol 2.0 program in October 2015. The total number of responses was 143 and the total response rate was therefore slightly over 25 %. The responses were also analyzed using the Webropol 2.0 program.</p>		
<p>The results show that all students find studying stressful with most feeling stressed more than once a month. The main factors causing stress were identified in all three categories. Regarding learning skills students found scheduling their studies properly to cause stress. Teaching caused stress because of the lack of classroom teaching. Some of the different ways teachers had chosen to execute courses also caused stress. Problems in communication, the uneven allocation of courses and poor ventilation caused stress among learning environment.</p>		
Keywords		
student, stress, study skills, teaching, learning environment		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TERVEYSALAN KOULUTUS KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULUSSA....	8
2.1	Kymenlaakson ammattikorkeakoulu	8
2.2	Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kampuksien tilat.....	9
3	KUORMITTAVUUS OPINNOISSA	11
3.1	Kuormittavuuden määritelmä	11
3.2	Kuormittavuuden seuraukset	12
4	OPISKELUKYKYYN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	13
4.1	Opiskelutaidot.....	14
4.2	Opetustoiminta.....	16
4.3	Opiskeluympäristö	17
5	TEORIAN YHTEENVETO	19
6	TUTKIMUSONGELMAT	21
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
7.1	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	22
7.2	Kyselylomake tiedonkeruu menetelmänä	23
7.3	Tutkimusaineiston kerääminen	24
7.4	Tutkimusaineiston luotettavuus.....	25
7.5	Tutkimuksen etiikka	25
7.6	Aineiston analyysi	26
8	TULOKSET	26
8.1	Opiskelutaidot.....	29
8.1.1	Motivaatio.....	30
8.1.2	Opiskelutekniset taidot.....	30
8.1.3	Ajankäytön hallinta.....	31
8.1.4	Oman oppimisen hallinta.....	32
8.2	Opetustoiminta.....	34
8.2.1	Opetus	34
8.2.2	Opettajan ja opiskelijoiden vuorovaikutus	37

8.2.3	Palaute ja arviointi.....	38
8.3	Opiskeluympäristö	39
8.3.1	Opetustilojen sopivuus opetukseen	39
8.3.2	Ilmapiiri	41
8.3.3	Opintojen järjestäminen	42
8.4	Opiskelijoiden kehittämis ehdotukset.....	43
9	POHDINTA.....	44
9.1	Tulosten tarkastelu	45
9.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	48
9.3	Arviointi.....	49
10	JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	49
	LÄHTEET.....	50
	LIITTEET	

Liite 1. Muuttujataulukko

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Kuormittavuus rinnastetaan usein stressiin, ja kuormitustekijöiksi lasketaan stressitilaa aiheuttavat tai sille altistavat tekijät. Stressi ei kuitenkaan ole kuormittavuuden synonyymi. Stressitila voi syntyä, kun ympäristön vaatimukset ylittävät yksilön voimavarat. (Kallio 2002, 10; Nieminen 2013, 32.) Mikkonen ja Nieminen (2011, 40) toteavatkin kuormittavuuden tunteen olevan yksilöllinen: eri asiat koetaan eri tavoin kuormittaviksi, jos ollenkaan. Lähtökohtaisesti opiskelu on aina kuormittavaa, sillä se perustuu uuden oppimiseen, mikä vaatii työtä (Immonen 2005, 11). Opintojen kuormittavuudessa onkin kysymys siitä, miten opiskelijat kokevat opintojensa sisältämän työmäärän (Kallio 2002, 10).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä asioita Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveystieteen opiskelijat pitävät opiskelussaan kuormittavina. Kantavana ajatuksena on keskittyminen niihin seikkoihin, joihin oppilaitos voi toiminnallaan vaikuttaa ja täten sellaisen työkalun luominen oppilaitoksen käyttöön, joka auttaa opinto-ohjelmien teossa, aikataulutuksessa ja jaksotuksessa.

Koska opintojen kuormittavuuteen liittyvät olennaisesti sekä ympäristön vaatimukset että opiskelijaan itseensä liittyvät ominaisuudet, käytetään tässä opinnäytetyössä Sulanderin ja Romppasen (2007) työkykymallin pohjalta luomaa opiskelukykymallia. Opiskelukykymalli ottaa huomioon opiskelijan terveyden ja voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristön sekä opetustoiminnan.

Opintojen kuormittavuus on aiheena ajankohtainen. Viimeisimmän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 30 prosenttia opiskelijoista koki runsaasti stressiä. Samalla opiskelijoilla todettu masennus sekä diagnosoidut ahdistuneisuushäiriöt ovat kaksinkertaistuneet vuosituhaten alusta. (Kunttu & Pesonen 2013, 91 – 92.) Erityisen ajankohtaista opintojen kuormittavuuden tutkiminen on terveystieteillä, josta valmistuvien hoitajien jaksaminen ja pysyminen ammatissaan ovat kansainvälisiä huolenaiheita (Deary, Watson & Hogston 2003, 71; Flinkman 2014, 13 – 15). Työn kuormituksen ja työperäisen stressin hallinta parantavat hoitajien mahdollisuuksia alalla pysymiseen (Flinkman 2014, 5). Lisäksi opintojen nopeuttaminen on jatkuva puheenaihe, kun ammattikorkeakouluihin kohdistuu painetta toiminnan tehostamiseksi.

Opintojen nopeuttaminen on jatkuva puheenaihe, kun ammattikorkeakouluihin kohdistuu painetta toiminnan tehostamiseksi. Ammattikorkeakoulujen toimilupa uudistettiin vuoden 2014 alusta. Uusien toimilupien myöntämisessä korostettiin koulutustarpeeseen vastaamisen lisäksi toiminnan laatua, vaikuttavuutta sekä tehokkuutta. Jatkossa ammattikorkeakoulujen toimipisteverkkoa kootaan laajemmiksi osaamisympäristöiksi. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun saaman toimiluvan mukaan Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tulee toimia siten, että Kymenlaakson ja Mikkelin ammattikorkeakoulujen toiminnot voidaan yhdistää vuoden 2017 alusta lukien. (Opetus- ja kulttuuriministeriön internetsivut; Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toimilupa, 2014.) Ammattikorkeakoulujen tehokkuutta mitataan tutkintojen läpimeno – eli suoritusajoilla. Ammattikorkeakoulujen rahoitukseen vaikuttaa oppilaitoksessa viimeisen kahden vuoden aikana suoritettujen tutkintojen määrä (OKM internetsivut).

Ammattikorkeakoulun terveystalan koulutus kestää koulutusohjelmasta riippuen 3,5 vuodesta neljään vuotta (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut). Tilastokeskuksen tutkimuksessa vuodelta 2013 kerrotaan, että vain 44,3 prosenttia ammattikorkeakouluopiskelijoista saa opintonsa päätökseen 4,5 vuodessa (Suomen virallinen tilasto). Kymenlaakson ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmassa 2014 valmistuneiden opintojen keston keskiarvo oli kuitenkin vain 3,4 vuotta. Vuosina 2012 ja 2013 vastaava luku lähenteli Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa neljää vuotta. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tilasto.) Huomionarvoista on, että Kymenlaakson ammattikorkeakoulun hoitoalan koulutusohjelmasta valmistutaan pääsääntöisesti etu- tai tavoiteajassa ja että opintojen kesto on tällä lyhyellä aikavälillä tarkasteltuna nopeutunut.

Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveyst- ja sosiaalialan osaamiskeskittymälle, Kymi Carelle. Työelämän edustajana toimi hoitotyön opetuksen tiimivastaava Anneli Airola.

2 TERVEYSALAN KOULUTUS KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULUSSA

2.1 Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu tarjoaa terveysalan koulutuksia molemmissa toimipisteissään sekä Metsolan että Kasarminmäen kampuksella. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita on Kotkassa ja Kouvolassa yhteensä 1 177. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Kasarminmäen kampuksella voi opiskella terveydenhoitajaksi sekä geronomiksi. Metsolan kampuksella Kotkassa järjestetään opetusta naprapaatiksi, sairaan- sekä ensihoitajaksi.

Hoitotyön koulutusohjelmaan kuuluvat ensi-, sairaan- ja terveydenhoitajat (Kuva 1). Näiden kolmen tutkinnon opiskelijoiden opetussuunnitelmat ovat lähes identtisiä.



Kuva 1. Hoitotyön koulutusohjelmien esittely

Opiskelu ammattikorkeakoulussa on ammatillispainoiteista. Opintojen laajuus on tutkinnosta riippuen 210 – 240 opintopistettä. Naprapaatit, ensihoitajat sekä terveydenhoitajat opiskelevat 240 opintopisteen laajuisen ammattikorkeakoulututkinnon. Sairaanhoitajien sekä geronomien tutkinto on 210 opintopistettä. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut.) Ajallisesti ammattikorkeakoulutus tarkoittaa kolmen – neljän vuoden opintoja. Tutkinnon suorittaminen on opiskelijalle maksutonta. Opiskelijan on mahdollista hakea

valtiolta opintotukea opintojen ajaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriön internet-sivut.)

Opinnot muodostuvat perus- ja ammattiopinnoista, käytännönharjoittelusta sekä opinnäytetyöstä. Opintoihin kuuluu vapaasti valittavia sekä pakollisia opintojaksoja, jokaisella jaksolla on omat tavoitteet, sisältö, laajuus, suoritus-tapa sekä arviointiperusteet. Työharjoittelu on osa oppimista, sen aikana opiskelijalla on mahdollisuus oppia soveltamaan teoretietoa käytäntöön sekä syventää ammattitaitoaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 32, 39.)

Harjoittelun määrä vaihtelee koulutusohjelmasta riippuen. Terveysten- sekä ensihoitajat harjoittelevat 85 opintopisteen edestä, muilla opiskelijoilla harjoittelua on 10 opintopistettä vähemmän. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut.)

Ammattikorkeakoulututkinto on mahdollista suorittaa monimuoto- tai päivä-toteutuksena. Päivätoteutuksessa opiskelu on päätoimista ja opetus tapahtuu lähiopetuksena päivisin. Monimuotototeutuksessa opinnot suoritetaan yleensä työn ohessa ja opetus on osittain lähiopetusta iltaisin ja viikonloppuisin. Osa opinnoista suoritetaan verkossa. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut.)

Koulutusohjelman suunnittelussa tärkeänä osa-alueena on opiskelijan oppimisprosessin tukeminen. Valmistuttuaan opiskelija tulee toimimaan hoitotyön asiantuntijana. Asiantuntijuus perustuu näyttöön. Opiskelijan tulee osata sisäistää sekä soveltaa muun muassa hoitotieteellistä tietoa. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut.)

2.2 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kampuksien tilat

Tässä kappaleessa kerrotaan Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tiloista. Kummassakin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kampuksilla sijaitsee kirjasto, joista opiskelijat pääsevät helposti lainaamaan tarvittavia aineistoja jo koulupäivän aikana. Kirjastossa opiskelijoilla on käytössään laaja valikoima alan kirjallisuutta. Lainauspalveluiden lisäksi kirjastoissa on mahdollista osallistua verkko-opetukseen ja tiloja voi käyttää myös omatoimiseen opiskeluun.

Kasarminmäen ja Metsolan kampuksilla luokkahuoneet sijaitsevat useassa eri kerroksessa. Luokkatilat ovat pääasiassa tilavia. Luokkatiloissa on opiskeltavan alan välineistöä esimerkiksi hoitovälineistöä, potilassänkyjä ja potilasnukkeja. Kielten opiskeluun on mahdollista käyttää kielistudiota.

Metsolan kampuksella sijaitsee simulaatiotila. Simulaatioissa on tarkoituksena luoda todellisia tilanteita, jotka opiskelijan kannalta ovat kuitenkin riskittömiä. Opetustilanteita luomalla opiskelija oppii uusia taitoja, saa mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutustaitojaan sekä hoitotiimissä työskentelyä. Opiskelija voi lisätä omaa motivaatiotaan harjoittelemalla itse toden tuntuissa tilanteissa.

Metsolan kampuksen erikoisuutena on minisairaala. Minisairaala on nimensä mukaisesti sairaala pienoiskoossa. Siellä opiskelijat pääsevät harjoittelemaan toimintaa esimerkiksi leikkaus- ja synnytyssalissa, ensiapupoliklinikalla tai perushoidon parissa. Minisairaala käyttää sekä Metsola, että Kasarmin kampusten terveysalan opiskelijat. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internet-sivut.)

Metsolan kampuksen alueella sijaitsee myös harjoitustalo. Harjoitustalossa pääsevät harjoittelemaan ensi- sekä sairaanhoitajaopiskelijat, että sosionomiopiskelijat. Opiskelijat saavat todelliset kuvan esimerkiksi ensihoidon työolosuhteista, potilaiden siirtojen suunnittelusta sekä siirtovälineiden valinnasta. Kampuksen piha-alue mahdollistaa myös opetustilanteiden toteuttamisen ulko-olosuhteissa. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut.)

Kasarminmäen kampus, Kouvola

- Opiskelijoita yhteensä 1785
- Liiketalous ja hallinto 910
- Kulttuuriala 610
- Sosiaali- ja terveysala 265
- Kirjasto
- Monimuoto- sekä päiväopiskelijoita

Metsolan kampus, Kotka

- Opiskelijoita yhteensä 2550
- Tekniikka ja liikenne 1460
- Sosiaali- ja terveysala 910
- Liiketalous 180
- Kirjasto
- Monimuoto- sekä päiväopiskelijoita
- Simulaatiotila, minisairaala, harjoitustalo

Kuva 2. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kampukset (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivut)

3 KUORMITTAVUUS OPINNOISSA

Opintojen kuormittavuus on tutkimusaiheena suhteellisen uusi. Aiemmin on tutkittu lähinnä työn kuormittavuutta uupumuksen ja hyvinvoinnin näkökulmista. (Nieminen 2013, 31.) Nykyään opiskelun ajatellaan kuitenkin olevan opiskelijan työtä, ja sen kuormittavuus on alettu nähdä kiinnostavana tutkimuskohteena. Kuormittavuutta on Suomessa tutkittu sekä toisen asteen opinnoissa että korkeakouluopinnoissa.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa opintojen kuormittavuutta ovat aiemmin tutkineet Laine ja Lähteenmäki (2012) ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään. Työ oli osa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toteuttamaa ja Tekesin rahoittamaa ”Voi hyvin nuori!” – tutkimushanketta. Laineen ja Lähteenmäen työssä keskityttiin siihen, miten opintojen aiheuttama stressi vaikuttaa opiskelijan parisuhteeseen ja perhe-elämään.

3.1 Kuormittavuuden määritelmä

Kuormittavuutta yliopisto-opinnoissa tutkinut Kallio (2002, 10) hahmottaa kuormittavuutta opiskelijoiden tyytyväisyyden tai tyytymättömyyden tunteena opintojen sujumista kohtaan. Tyytymättömyys viittaa kuormittuneisuuden tuntee-

seen. Kuormittuneisuus on kuitenkin monisyinen ja kokonaisvaltainen kokemus, jota tyytymättömyys ilmaisee. Immonen (2005, 6), joka tutki opintojen kuormittavuutta Tampereen ammattikorkeakoulussa, määrittelee kuormittavuuden kokemukseksi, joka muodostuu ainakin opiskeluun käytetystä ajasta, työmäärästä, opiskeltavan materiaalin määrästä ja vaativuudesta, oppimistavoitteista, opiskelijan yksilöllisistä ominaisuuksista sekä tämän elämäntilanteesta kokonaisuudessaan.

Hyppönen ja Linden (2009, 16) ovat Immosen kanssa samoilla linjoilla. He määrittelevät opintojen kuormittavuuden koostuvaksi opintoihin varatusta ajasta yhdessä opiskeltavien asioiden määrän ja vaativuuden kanssa. Oppilaitokset suunnittelevat ja aikatauluttavat, ja siten varaavat opiskelijoiden opintoihin määrätyn verran aikaa. Oppilaitokset ovat tässä keskeisessä roolissa, sillä opetussuunnitelman järkevyyden vaikuttaa olennaisesti opiskelijoiden kokemaan kuormittuneisuuden tunteeseen (Immonen 2005, 6). Toisaalta opiskelija päättää itse siitä, miten aikansa käyttää. Opiskelijat käyttävät viikkotasolla opintoihinsa harvoin niin paljon aikaa, kuin heille on siihen opetussuunnitelmaa tehdessä varattu (Metsävuori 2010, 149).

Kuormittavuus voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen kuormittavuuteen, joista psyykinen kuormittavuus kuvaa paremmin opintojen aiheuttamaa rasitusta (Nieminen 2013, 31). Hoitoalan opiskelijoiden stressinaiheuttajia tutkineet Gibbons, Dempster ja Moutray (2009, 1100) toteavatkin aiheen tutkijoiden usein käyttävän stressin käsitettä ilmaisemaan psyykkistä ahdistusta tai uupumusta.

3.2 Kuormittavuuden seuraukset

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumista, opiskeluintoa ja kuormituksesta palautumista Metropolian ammattikorkeakoulussa pro gradussaan tutkinut Talvitie (2010, 10, 15) määritteli uupumuksen stressin seurauksena syntyvänä tilana, joka aiheutuu vaatimusten ja voimavarojen epätasapainosta.

Yleensä kuormitusta pidetäänkin negatiivisena ja oletetaan, että kuormittavuus on uuvuttavaa ja johtaa opiskelijoiden heikentyneeseen hyvinvointiin ja terveydentilaan. Stressi ja uupumus voidaankin nähdä kuormittavuuden negatiivisina seurauksina. Kuormittavuus voi kuitenkin olla myös hyvänlaatuista ja

vaikuttaa opiskeluun myös positiivisella tavalla. Hyvänlaatuinen tai positiivinen stressi edistää opiskelijan toimintaa. Hyvänlaatuisen kuormituksen seurauksena voi esimerkiksi olla onnistumisen tunteita. (Gibbons ym. 2009, 1096; Nieminen 2013, 32.)

Talvitien (2010, 15, 25) tutkimuksessa negatiiviset kuormituksen seuraukset näkyivät selvimmin opinnoissaan odottamaansa heikommin menestyneillä. Uupumuksen kokemiseen näytti vaikuttavan sukupuoli sekä myöhäisempi opintojen vaihe. Kuormittuneisuutta kuvasivat uupumusasteinen väsymys, kyynisyyden tunteet opintoja kohtaa, riittämättömyyden tunteet sekä kokonaisvaltainen opiskelu-uupumus.

4 OPISKELUKYKYYN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Kuvassa 3 on havainnollistettu Sulanderin ja Romppasen luoman hyvän opiskelukyvyn mallin neljä kattokäsitettä: opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetustoiminta. Opiskelukyky on osiensa summa: kokonaisuus, jonka kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Kehittämällä yhtä tai useampaa osa-aluetta pystytään edistämään opiskelijan opiskelukykyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43; Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39.)



Kuva 3. Opiskelukykymalli (vrt. Sulander & Romppanen 2010, 39)

Opiskelukyvyyteen vaikuttaa suurelta osin opiskelija itse oman terveytensä ja voimavarojensa puitteissa. Opiskelijan persoonallisuus, itsetuntemus, elämäntilanne ja – hallinta, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykkinen terveydentila sekä terveelliset elämäntavat luovat pohjan opiskelukyvylle. Riittävä taloudellinen toimeentulo sekä myönteinen elämänasenne vahvistavat opiskelijan voimavaroja. (STM 2006, 42.)

Oppilaitos pystyy toiminnallaan vaikuttamaan opetustoimintaan sekä opiskelu-ympäristöön, kun taas esimerkiksi opiskelijan terveys- ja elämäntilanne mahdollisine lapsineen, töineen ja lainoineen ovat oppilaitoksen vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden työssäkäynti opintojen ohessa ei näytä vaikuttavan opiskelijoiden kuormittuneisuuden tuntee-seen (Immonen 2005, 3; Talvitie 2010, 15).

Opiskelutaitoihin oppilaitos pystyy vaikuttamaan välillisesti hyvän opetus- ja ohjaustoiminnan kautta. Koska tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää niitä opiskelijoita kuormittavia asioita, joihin oppilaitos voi vaikuttaa, ei ole tarkoituksenmukaista perehtyä tarkemmin opiskelijan terveyteen ja voimavaroihin. Keskeistä kuitenkin on paneutua opiskelutaitojen, opetustoiminnan ja opiskelu-ympäristön kuormittaviin tekijöihin.

4.1 Opiskelutaidot

Yhden opiskelukyvyn neljästä kulmakivistä luovat opiskelijan opiskelutaidot. Yleiset opiskelutaidot ovat erittäin tärkeitä korkeakouluopiskelussa, jossa itseenäinen opiskelu korostuu ja opiskeltava tieto tulee useista eri lähteistä (Burch, Sikakana, Guston, Shamley & Murdoch-Eaton 2013, 676). Opiskelutaidot pitävät sisällään opiskelumotivaation, opiskelutekniikan hallinnan, oppimistyyli- ja tavat, ymmärryksen omista tiedoista ja taidoista, kriittisen ajattelun, ongelmanratkaisutaidot sekä sosiaaliset taidot. (Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39.)

Lääketieteen opiskelijoiden yleisiä opiskelutaitoja Isossa-Britanniassa ja Etelä-Afrikassa tutkineet Murdoch-Eaton, Manning, Kwizera, Burch, Pell ja Whittle (2012, 1035) jakavat yleiset opiskelutaidot kuuteen kategoriaan, jotka ovat: tietojenkäsittelytaidot, tekniset ja numeeriset taidot, atk-taidot, organisointitaidot, oman oppimisen hallinta sekä esittäminen.

Opiskeluteknisiä taitoja ovat sellaiset tiedonhaku- ja tietojenkäsittelytaidot, kuten tiedon haku, valinta ja tulkinta, tenttiin lukeminen, luentomuistiinpanojen tekeminen ja tietolähteiden käyttö ongelmanratkaisussa (Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39; Burch ym. 2013, 675). Teknisiä taitoja ovat lisäksi tutkimuksen tekoon tarvittavat taidot, kuten tutkimuksen suunnittelu ja toteutus, tutkimustulosten analysointi sekä erilaiset laskelmat. Atk-taitoihin katsotaan kuuluvaksi erilaisten tietojenkäsittelyohjelmien, kuten Wordin ja Excelin käyttö sekä esimerkiksi sähköpostin käyttö. (Burch ym. 2013, 675.)

Opiskelutaitoihin kuuluu myös henkilökohtaisen opintosuunnitelman teko ja opintoihin käytettävän ajan hallinta (Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39). Murdoch-Eatonin ym. (2012, 1035) tutkimuksessa mainitut organisointitaidot ovat ajanhallinnallisia taitoja (Burch ym. 2013, 675). Esimerkiksi Niemisen (2013, 55) tutkimuksessa osa opiskelijoista totesi, että opintojen kuormitus johtui oman aikataulutuksen puutteista, vaikka osa kokikin kuormituksen johtuvan koulutehtävien liiallisesta määrästä suhteessa käytettävissä olevaan aikaan.

Oman oppimisen hallinnalla tarkoitetaan vastuun ottamista omasta opiskelusta, kyvystä ottaa vastaan palautetta, stressin hallintaa sekä kykyä työskennellä ryhmässä. Lisäksi oman oppimisen hallintaan kuuluvat omien vahvuuksien ja heikkouksien arviointi ja tunnistaminen. (Burch ym. 2013, 675.). Oman oppimisen hallintaan vaikuttaa osaltaan myös opiskelijan sosiaaliset taidot, joihin myös esittäminen kuuluu. Esittämisellä tarkoitetaan sekä suullista, että kirjallista esittämistä (Burch ym. 2013, 675).

Opiskelutaidot vaikuttavat opiskelutuloksiin. Puutteelliset tai huonot opiskelutaidot vaikuttavat opiskelutuloksiin heikentävästi ja voivat aiheuttaa sen, etteivät tulokset vastaa tehtyä opiskelutyömäärää tai että koettu työmäärä tuntuu jatkuvasti ylivoimaiselta. Tällainen tilanne koetaan usein turhauttavaksi ja se voikin heikentää opiskelumotivaatiota. (STM 2006, 42; Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39.)

Opintojen erilaiset työmuodot, kuten luennot, palautustehtävät, tentit, oppimispäiväkirjat ja käytännönharjoittelut, kuormittavat opiskelijoita eri tavoin. Opet-

tajat valitsevat opintojaksolla käytettävän työskentelytavan (Hyppönen & Linden 2009, 18), mutta opiskelijan opiskelutaitojen hallinta vaikuttaa siihen, kuinka kuormittavaksi ne koetaan.

Kuormittuneisuuden tunnetta koetaan Kallion (2002, 35) mukaan eniten sellaisissa työmuodoissa, jotka vaativat opiskelijalta älyllistä ponnistelua ja keskittymistä. Sekä Kallion että Immosen (2005, 36) tutkimuksissa kuormittavimmiksi työskentelymuodoiksi havaittiin erilaisten raporttien ja muiden kirjallisten töiden, kuten oppimispäiväkirjojen ja seminaarien, tekeminen. Samoin kuormittaviksi koettiin molemmissa tutkimuksissa sellaiset työskentelytavat, joissa opiskelija joutuu esiintymään julkisesti ja samalla ryhmän arvioitavaksi. Gibbonsin ym. (2008, 286) tutkimuksessa opiskelijat kokivat ryhmätöihin perustuvat esitykset tai ”oppitunnit” kovin stressaaviksi ja yleisesti hyvin vähän opettaviksi. Immonen (2005, 36) kuitenkin toteaa mainittujen työskentelymuotojen valmistavan opiskelijoita hyvin työelämäänsä, mutta peräänkuuluttaa niiden kehittämistä siten, että ne tuottaisivat opiskelijoille vähemmän kuormitusta.

4.2 Opetustoiminta

Laadukas opetustoiminta mahdollistaa osaltaan hyvän opiskelukyvyn. Keskeistä opetus- tai ohjaustoiminnalle ovat opettajan pedagoginen osaaminen, vuorovaikutus opettajien ja opiskelijan välillä sekä palaute ja arviointi. Opetustoiminnan alle kuuluvat myös mentorointi, tuutorointi sekä opiskelijan sulautuminen opiskeluyhteisöönsä. (STM 2006, 42 – 43; Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39). Tuutorointi on opettajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutussuhde, jolla pyritään edistämään opiskelijan oppimista ja oman oppimisensa hallintaa. Mentorointi on työ- tai harjoittelupaikalla tapahtuvaa kokeneemman työntekijän antamaa ohjausta. (Isokorpi 2003, 111.)

Ensihoidon opettajan ammattikvalifikaatioita pro gradussaan tutkinut Seppälä (2007, 20) käytti tutkimuksessaan muokattua versiota Salmisen (2000) ”Hyvä hoitotyön opettaja” – mittarista, jossa hyvän opettajan edellytykset on jaettu viiteen eri luokkaan: hoitokompetenssiin eli hoidolliseen pätevyyyteen, opetustaitoihin, arviointitaitoihin, persoonallisiin tekijöihin ja suhteeseen opiskelijoihin.

Seppälä toteaa, etteivät opettajien ja opiskelijoiden vaatimukset opetukselle tai lähinnä opettajien osaamiselle olleet täysin yhteneväisiä. Lisäksi hoitokompetenssiluokkaan kuuluvia edellytyksiä pidettiin tärkeinä, mutta sekä opettajat, että opiskelijat olivat sitä mieltä, etteivät opettajien käytännön taidot olleet riittäviä. (Seppälä 2007, 54, 68.) Opiskelijoita kuormittaa opettajan oman alansa asiantuntijattomuus (Immonen 2005, 36). Seppälän tutkimuksessa tärkeänä pidettiin myös opettajan kykyä luoda realistisia, käytäntöön pohjautuvia simulaatioharjoituksia (Seppälä 2007, 37 – 38).

Immosen (2005, 36) tutkimuksessa yhdeksi tärkeimmistä opiskelijoita kuormittavaksi tekijäksi nousivat opettajan puutteelliset ammatilliset sekä pedagogiset taidot. Opiskelijat kokivat raskaiksi opettajan heikot opettamistaidot sekä epäselvät järjestelyt ja aikataulut opintojaksoilla. Esimerkiksi Seppälän (2007, 38) tutkimuksessa opiskelijat olivat kommentoineet opettajien puutteellisia tietoteknisiä taitoja sekä suunniteltujen oppituntien jäämistä pois. Gibbonsin ym. (2008, 286) tutkimuksessa oppituntien äkillinen peruuntuminen nousi vastauksissa yleiseksi kuormittavuuden aiheeksi. Kallio (2002, 35 – 36) totesi opetuksen laatuun oltavan pääosin tyytyväisiä, mutta eri opintojaksojen väliset opetukselliset tasoerot tulivat esiin hänen tutkimuksessaan.

Seppälän (2007, 39) tutkimuksessa opiskelijat pitivät tärkeinä opettajan taitoa antaa rehellistä, oikeudenmukaista ja rakentavaa sekä positiivista, että negatiivista palautetta. Lisäksi tärkeänä pidettiin sitä, että palautteen antaminen tuki ammatillista kehitystä.

Sekä Kallion (2002, 36) että Immosen (2005, 37) tutkimuksissa yllä esitettyjen seikkojen lisäksi ilmi tullut kuormittavuustekijä liittyi olennaisesti opintojaksojen vaatimaan työmäärään suhteessa kursseista saataviin opintoviikkoihin. Opiskelijat olivat sitä mieltä, etteivät tehty työmäärä ja opintoviikot vastanneet toisiinsa eri opintojaksojen välillä. Nyttemmin saman voidaan ajatella pitävän paikkansa myös opintopisteiden osalta.

4.3 Opiskeluympäristö

Opiskelukykyä määrittävät edellä mainittujen lisäksi opiskeluympäristö ja sen ilmapiiiri sekä arvot, asenteet ja toimintakulttuuri. Opiskelu- tai oppimisympäris-

töön kuuluvat ympäristön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Fyysinen opiskeluympäristö muodostuu infrastruktuurista: kampuksista, luokista, opetusvälineistä ja taukutiloista. (STM 2006, 43; Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39). Fyysinen opiskeluympäristö luo puitteet opiskelulle ja sille, miten opetus voidaan järjestää (Piispanen 2008, 112). Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö muodostuu henkilökunnan ja opiskelijoiden välisestä vuorovaikutuksesta. Oikeudenmukainen kohtelu ja erilaiset osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet muovaavat opiskeluympäristöstä terveellisen, turvallisen ja viihtyisän. (STM 2006, 43; Sulander & Romppanen 2007, 37 – 39).

Piispanen (2008, 3) tutki väitöskirjassaan hyvää oppimisympäristöä peruskoulussa. Hänen mukaansa oppimisympäristön hyvyys määrittyy pitkälti määrittelijän näkökulmasta. Oppilas pitää hyvyyden kannalta tärkeinä eri asioita kuin opettaja. Piispanen tutkimuksessa oppimisympäristön hyvyttä olivat määrittelimässä myös vanhemmat, mutta sen tarkastelu ei ole tässä yhteydessä olennaista.

Piispanen (2008, 114, 117 – 118) tutkimuksen tuloksissa hyvä fyysinen oppimisympäristö oli riittävän tilava ja sellainen, jossa onnistui ihmisen perustarpeiden tyydyttämiseen liittyvät asiat. Näitä ovat ruokailu, puhtaus ja ergonomisuus sekä muut hyvinvointia ja jaksamista edistävät seikat. Riittävä ja hyvä valaistus, etenkin pimeään syys- ja talviaikaan, nousi myös esille. Oppimisympäristön monipuolisuutta ja muunneltavuutta aina kulloiseenkin käyttötarpeeseen sopivaksi ja opetusta tukevaksi pidettiin hyvänä. Lukuvuonna 2008 – 2009 suoritettussa kouluterveyskyselyssä opiskelua paljon tai erittäin paljon haittaavia tekijöitä fyysisissä työskentelyoloissa olivat lämpötila, ilmanvaihto, työtuolit tai -pöydät, melu ja kaiku, likaisuus ja pölyisyys, opiskelutilojen ahtaus, sopimaton valaistus sekä tapaturmavaara (Puusniekka & Kunttu 2011, 40).

Ilmapiiri vaikuttaa kuormittavuuden kokemiseen (Immonen 2005, 36). Kiireinen tai rauhaton ilmapiiri koetaan negatiiviseksi. Opettajien myötämielinen suhtautuminen, motivoiva asenne, tuki ja oikeudenmukaiseksi koettu kohtelu vähentävät opiskelijoiden uupumista. Opiskelijat ovat kuitenkin itse vastavuoroisen kanssakäymisen toinen osapuoli ja siten luomassa hyvää, toimivaa ilmapiiriä. (Salmela-Aro 2011, 44.)

Ilmapiiriin vaikuttavat paitsi opiskelijoiden ja opettajien sekä henkilökunnan väliset vuorovaikutussuhteet, myös opiskelijoiden ja opettajien sekä muun henkilökunnan keskinäinen vuorovaikutus. Kiusaamista esiintyy ja osa korkeakouluopiskelijoista on kokenut tulleen yhden tai useamman opiskelutoverin loukkaamaksi, vahingoittamaksi tai syrjimäksi. Oppilaitoksen koetaan puuttuvan koulukiusaamisen harvoin. (Puusniikka & Kunttu 2011, 39.) Korkeakouluissa kiusaamiseen puuttuminen on haastavaa täysi-ikäisen opiskelijamateriaalin ja opintojen vapaaehtoisuuden sekä itsenäisen luonteen vuoksi (Pörhölä 2011, 166).

Myös opintojen järjestäminen ja ohjaus ovat osa opiskeluympäristöä (Putus 2011, 133). Immonen (2005, 6, 36) ehdottaa kuormittavimpien opintojaksojen aikataulutusta eri jaksoille, jotta kuormitus ei kasautuisi vaan jakautuisi tasaisesti opiskeluajalle. Hyppönen ja Linden (2009, 16) toteavat myös, että opintojen olisi tärkeää kuormittaa opiskelijoita tasaisesti koko niiden keston ajan. Epätasaisesti jakautunut työmäärä opintojen aikana tai opintojaksojen sisällä luo helposti tunteen kuormittavuudesta, mikä vaikuttaa opiskelijoiden motivaatioon ja sitä kautta opintojen suorittamiseen. Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa ja Kouvolan seudun ammattiopistossa aiemmin tehdyssä tutkimuksessa osa opettajista ja opiskelijoista kokivat työ- tai lukujärjestykset sirpaleiksi ja samalla opintojen jaksotukseen toivottiin tasaisuutta. Lisäksi sekä opettajat, että opiskelijat kokivat lukujärjestyksen muuttuvan useasti ja sen mainittiin haittaavan opintojen suunnittelua. (Pekkalin & Ruohonen 2013, 18).

Opiskeluvälineistä tietokone avaa vielä yhden ulottuvuuden opiskeluympäristölle: verkon. Verkko on opiskeluympäristönä avoin ja mahdollistaa sen, että opiskelija voi itse määrittää opiskelunsa ajan ja paikan, siten hallita omaa opiskeluaan ja olla motivoituneempi opintojaan kohtaan (Jussila 2012, 30). Verkossa opiskelijat voivat esimerkiksi palauttaa tehtäviään, keskustella ja kommentoida sekä tehdä ryhmätehtäviä (Nummenmaa 2007, 13).

5 TEORIAN YHTEENVETO

Opintojen kuormittavuutta on aiemmissa tutkimuksissa määritelty siten, että se on opiskelijan kokemus opintojensa etenemisestä. Tällä tarkoitetaan sitä, että opiskelija monesti kokee opinnot vähemmän kuormittavaksi silloin, kun on tyytyväinen opintojensa sujumiseen ja päinvastoin. Kuormittavuus on kuitenkin

määritelmänä laajempi käsite, johon vaikuttavat esimerkiksi oppilaitos ympäristönä, opintojen jaksotus, opiskelijan kokemus opintojen työmäärän vaativuudesta ja opintoihin käytetystä ajasta.

Opiskelijoita kuormittavat tekijät voivat olla lähtöisin opiskelijan terveydestä ja voimavaroista, opiskelutaidoista, oppilaitoksen opetustoiminnasta tai opiskelu-ympäristöstä. Nämä muodostavat kokonaisuuden, jonka yhtä tai useampaa osa-aluetta kehittämällä voidaan vähentää opiskelijan negatiivista kuormittuneisuutta. Kokonaisuuden osatekijöistä opiskelijan terveys ja voimavarat ovat koulun vaikutusalueen ulkopuolella, ja ne on rajattu tästä tutkimuksesta pois.

Opiskelutaidot pitävät sisällään opiskelijan opiskelumotivaation, opiskelutekniset taidot, opintoihin käytettävän ajan hallinnan sekä oman oppimisen hallinnan. Opiskeluteknisiä taitoja ovat tiedonhaku- ja tietojenkäsittelytaidot. Oman opiskelun suunnittelu ja aikataulutus ovat ajanhallinnallisia taitoja. Oman oppimisen hallinta tarkoittaa kykyä ottaa vastuuta omasta opiskelustaan, omien tietojen ja taitojen arviointia ja tunnistamista sekä esimerkiksi kykyä työskennellä ryhmässä. Opiskelutaidoissa kuormittavuuden kannalta keskeistä on niiden puutteellisuus. Kun opiskelutaidot ovat vajavaisia, opintojen sisältämä työmäärä koetaan raskaammaksi.

Opetustoiminnassa kuormitusta aiheuttavat opettajan pedagoginen osaaminen, opettajan ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus, opettajan antama palaute sekä arviointi. Aiemmissa tutkimuksissa opiskelijat ovat kokeneet kuormittavaksi opettajien oman alansa asiantuntijattomuuden: opettajan puutteelliset käytännön tiedot ja taidot häiritsevät opetusta. Palautteen antamisessa tärkeää on rakentavan ja rehellisen palautteen antaminen ammatillisen kehittymisen mahdollistamiseksi. Opetuksen tasoerojen vaihtelevuuden opintojaksojen välillä on aiemmissa tutkimuksissa havaittu kuormittavan opiskelijoita.

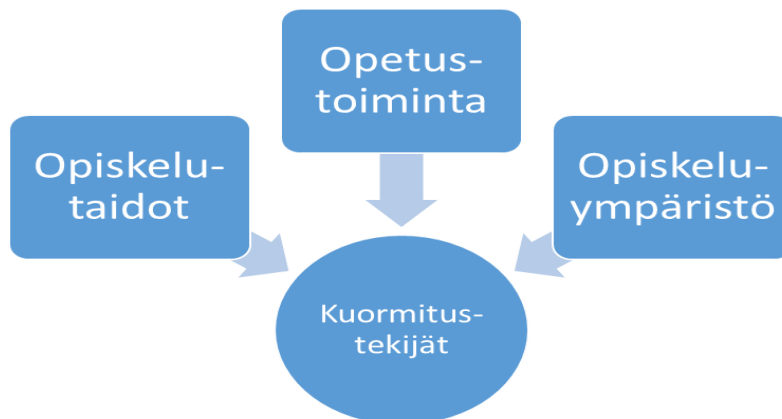
Opiskeluympäristö koostuu koulun fyysisistä opetustiloista sekä psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Opetustiloissa kuormittavuutta aiheuttaa tilojen sopimattomuus opetuksen tarpeisiin. Psyykkistä ja sosiaalista opiskelu-ympäristöä kuvaa opiskelijoiden sekä opetus- ja muun henkilökunnan vuorovaikutus ja siitä syntyvä ilmapiiri. Ilmapiiri voi vaikuttaa opiskelijoihin kuormittavasti tai

kannustavasti. Ilmapiiiriin vaikuttaa myös opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus. Opintojen järjestäminen liittyy olennaisesti opiskeluympäristöön ja sen aiheuttamaan kuormittavuuden tunteeseen.

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat niitä opiskelijoita kuormittavia seikkoja, joihin oppilaitos voi toiminnallaan vaikuttaa ja siten edistää opiskelijoiden hyvinvointia sekä opinnoista suoriutumista. Keskeisimmiksi kysymyksiksi teorian perusteella nostettiin:

1. Mitkä tekijät opiskelutaidoissa kuormittavat opiskelijaa?
2. Mitkä tekijät opetustoiminnassa kuormittavat opiskelijaa?
3. Mitkä tekijät opiskeluympäristössä kuormittavat opiskelijaa?



Kuva 4. Kuormitustekijät nousevat opiskelutaidoista, opetustoiminnasta ja opiskeluympäristöstä.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseen kohderyhmään kuuluvat terveysalan hoitotyön koulutusohjelmassa opiskelevat ensi-, sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijat. Kyselyn vastaajat opiskelevat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kampuksilla Kouvolassa (Kasarmimäki) ja Kotkassa (Metsola). Kasarmimäellä opiskelevat terveydenhoidon opiskelijat, Metsolassa sairaan- ja ensihoidon opiskelijat.

Kaikilla näiden opetusohjelmien opiskelijoiden opinnot sisältävät saman verran perusopintoja, opinnäytetyötä sekä vapaasti valittavia opintoja, eroja on ammatillisten opintojen sekä harjoitteluiden määrässä. Opiskelijat valittiin tutkimukseen opetussuunnitelmien samankaltaisuuden vuoksi.

Työskentely aloitettiin etsimällä aiempia tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Näin löytyivät mm. Niemisen pro gradu – tutkimus ”Oppiminen ja kuormittavuus – Lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia ongelmaperustaisesta opiskelusta” sekä Sulanderin ja Romppaisen tutkimuksen ”Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa - Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen”.

Tiedonhaussa käytettiin kirjastojen yhteistietokanta Melindaa. Haku rajattiin aluksi vuosiin 2010 – 2015, koska työn luotettavuuden ajateltiin kärsivän, jos käytetyt lähteet olisivat kovin vanhoja. Haun tulos koettiin määrällisesti liian suppeaksi ja tutkimuksen luotettavuus kärsii myös liian pienestä aineistosta, joten hakua laajennettiin vuosiin 2000 – 2015.

7.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Opinnäytetyö aloitettiin luomalla teoreettinen viitekehys aiempien tutkimusten pohjalta. Survey-tutkimus on yksi perinteisistä tutkimusstrategioista. Survey-tutkimus on tutkimusmenetelmänä tehokas, kun aineistoa kerätään tutkittavilta henkilöiltä yksilöllisesti strukturoidussa muodossa. Keskeisenä aineiston keruumenetelmänä Survey-tutkimuksessa on käytetty kyselyä. Kyselytutkimus mahdollistaa suuren tutkimusaineisto määrän. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 134, 193.)

Yksi syy määrällisen tutkimusmenetelmän valintaan oli sille tyypillinen suuri vastaajamäärä (Vilkkä 2007, 17). Opinnäytetyön teoriaosassa tuotiin esille käsitteitä aikaisempiin tutkimuksiin sekä teorioihin viitaten. Liittäminen aiemmin tutkittuun on ominaista määrällisen tutkimukselle. (Hirsjärvi ym. 2010, 139 – 142.) Havainnointi on ulkopuolista sekä systemaattista jolloin havainnoija ei osallistu itse toimintaan. Tämä on keskeistä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Heikkilä 2010, 18, 19.) Aineiston keruu tavaksi valittiin tässä tutkimuksessa

sähköinen kyselylomake. Tutkittava joukko koostuu eri vuosikurssien opiskelijoista. Kyselyyn osallistuvat opiskelijat opiskelevat eri kampuksilla, jolloin tutkimusaineiston keruu toteutui parhaiten sähköisesti.

Pääpiirteinä kvantitatiivista tutkimuksessa kuvaillaan olevan aiempien tutkimusten johtopäätökset, käsitteiden määrittely, suunnitelma aineiston keruulle, tutkittavien henkilöiden valinta ja tulosten tilastollinen analysointi. Tavoitteena on löytää vastauksia aiemmin esitettyihin tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2010, 139, 140.)

7.2 Kyselylomake tiedonkeruu menetelmänä

Kyselylomakkeen kysymykset nostettiin teoriaosuudesta. Tutkimusongelmat, teoreettiset muuttuja sekä kysymysnumerot koottiin muuttujataulukoon (liite 1). Kyselylomake strukturoitiin taustamuuttujien mukaan. Taustamuuttujiksi määriteltiin ikä, sukupuoli, koulutuslinja sekä vastaajan opintojen aloitusvuosi. Taustamuuttujat mahdollistivat kyselystä saatavien tulosten ristiintaulukoinnin. Taustamuuttujien jälkeen kysely jatkui kolmeen aihealueeseen, jotka olivat opiskelukyky, opetustoiminta sekä opetusympäristö. (ks. Vilkkä 2007, 121.)

Kaikkiin aineistonkeräysmenetelmiin liittyivät omat huonot ja hyvät puolensa. Hyviä puolia kyselytutkimuksessa on sen mahdollistama laaja tutkimusaineiston keruu, tutkimukseen saadaan osalliseksi monia henkilöitä. Kyselymenetelmä on myös tutkijan kannalta tehokas aineistonkeruumenetelmä, sillä se säästää aikaa sekä vaivaa. Tämän tutkimusmenetelmän heikkouksina pidetään sitä, ettei kyselyn tekijä pysty varmistumaan siitä, kuinka vakavasti tai rehellisesti kyselyyn vastaajat ovat tutkimukseen vastanneet. Heikkouksiin luetaan myös, onko annetut vastausvaihtoehdot vastaajien kannalta onnistuneita sekä tuleeko kysymysten tai vastausvaihtoehtojen kohdalla väärinymmärryksiä. (ks. Hirsjärvi ym. 2010, 195.)

Valitussa menetelmässä haasteita luovat tiedon saanti tutkimuksesta kyselyn vastaajille sekä mahdollisimman korkea vastausprosentti (Heikkilä 2010, 18, 19). Kyselylomakkeen palauttavilla opiskelijoilla on suuri merkitys opinnäytetyön luotettavuuden kannalta. Luotettavuus opinnäytetyössä tulee esille sen toistettavuudessa. (ks. Heikkilä 2010, 30, 31.)

7.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimuslupaa haettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vararehtori Mirja Toikalta suunnitelmaseminaarin jälkeen. Tutkimuslupa myönnettiin 29.9.2015. Tutkimusluvan myöntäminen mahdollisti aineiston keräämisen sähköisesti, koska kyselyt voitiin lähettää opiskelijoille sähköpostitse.

Aineisto kerätiin lokakuussa 2015 sähköisesti Webropol – kyselylomakkeella (liite 3). Kyselylomakkeeseen liitettiin saatekirje, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta sekä työn tekijöistä, kirjeessä oli myös ohjeet kyselylomakkeen täyttöön. Opiskelijoille annettiin kaksi viikkoa vastausaikaa, ensimmäisen viikon jälkeen heille lähetettiin vielä muistutusviesti. Aihe itsessään on ajankohtainen ja varmasti monia opiskelijoita koskettava, joten kysely täytyi tuoda opiskelijoiden tietoisuuteen, jottei vastausprosentti jää liian pieneksi.

Mahdollisimman suuren vastausprosentin toivossa kyselystä tiedotettiin opiskelijoille ammattikorkeakoulun Kasarminmäen ja Metsolan toimipisteiden infomonitoreissa sekä sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi Instagram – sovelluksella, ilmoitus saatiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun internetsivuille. Lisäksi osaa terveystieteen opettajista pyydettiin kannustamaan opiskelijoita kyselyyn vastaamiseen.

Kyselyllä tutkittiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveystieteen opiskelijoiden kuormittavuuden kokemusta opiskelutaitojen, opetustoiminnan sekä opiskeluympäristön näkökulmista. Kyselylomake, jota opinnäytetyössä käytettiin, oli strukturoitu. Kyselylomakkeessa käytettiin kysymysten esittämiseen Likertin asteikkoa ja avoimia kysymyksiä. Likertin asteikko on tyypillinen mielipidekyselyille. Tässä tutkimuksessa käytettiin neliportaista Likertin asteikkoa, jossa vaihtoehto ”en osaa sanoa” on jätetty pois. Ajatuksena oli, että kaikilla vastaajilla on jonkinlainen mielipide opintojen kuormittavuudesta. Kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä vastaajien mielipiteiden ja kehitysehdotuksien kartoittamiseksi. Avoimet kysymykset käsiteltiin laadullisesti ja ne raportoidaan tässä työssä. (ks. Vilkkä 2007, 46; Heikkilä 2010, 49, 53.)

7.4 Tutkimusaineiston luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuutta mitataan validiteetilla sekä reliabiliteetilla. Molemmat termit liittyvät luotettavuuteen, eroina näillä termeillä on kuitenkin se, että reliabiliteetti kertoo kuinka toistettavasti mittari mittaa tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti taas määrittää sen, mittaako mittari todella sitä mitä sen kuuluu mitata. (Metsämuuronen 2000, 50.)

Reliaabelius tarkoittaa, ettei tutkimus anna sattumanvaraisia tuloksia. Tällöin tutkimuksen tulee antaa myös samanlainen tulos, jos samaa henkilöä tutkitaan eri kerroilla. Validius tarkoittaa esimerkiksi, ymmärtävätkö kyselyyn vastaajat kysymykset samoin kuin tutkija on ne käsittänyt, jos tässä on eroa, ei kyselyn tuloksia voida pitää tosina. (Hirsjärvi ym. 2010, 231 – 232.)

Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi tehtiin muuttujataulukko, jonka perusteella kyselylomakkeen kysymykset ovat valikoituneet. Ennen varsinaista kyselyä, suoritettiin esikysely kuudelle henkilölle, jotka opiskelevat Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Esikyselyllä varmistettiin, että kysely etenee johdonmukaisesti, kysymykset ovat selkeitä sekä se, että kysymyksillä havainnoidaan tarkoitettuja asioita. (Hirsjärvi ym. 2010, 204.) Esikyselystä saatu palaute ei johtanut muutoksiin kyselylomakkeessa.

Kyselyyn vastaaminen tapahtui niin, ettei siihen vastanneita voinut tunnistaa. Työn luotettavuuteen voi vaikuttaa tiedonkeruumenetelmä. Sähköinen tiedonkeruumenetelmä mahdollistaa vastaajalle tilaisuuden vastata kyselyyn hänelle parhaiten sopivana hetkenä eikä esimerkiksi tenttilanteen yhteydessä, jossa opiskelija voisi kokea normaalia enemmän kuormittavuuden tunteita. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

7.5 Tutkimuksen etiikka

Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat suorittaneet hoitotyön etiikan opinnot ennen opinnäytetyön teon aloitusta. Opintojaksolla opiskeltiin etiikan perusteita sekä harjoiteltiin omaa etiikan tuntemusta. Opinnäytetyössä käytettiin useita aiempia tutkimuksia eri tutkijoilta. Työssä käytetyt lähdeviitteet ja suorien lainausten oikeellisuus on tarkistettu. (ks. Vilka 2007, 165 – 166.)

Tutkittavasta joukosta ei ole rajattu pois omia tai rinnakkaisryhmiä, joten se voi vaikuttaa tutkimukseen siten, että he voivat vastata kyselyyn ahkerammin, kuin jos kyselyn toteuttaisi heille tuntemattomat tekijät. Kysely toteutettiin myös kaikille vuosikurssilaisille, joten toiset olivat vasta aloittaneet opintonsa ja toisilla opinnot olivat jo loppusuoralla. Tämä valinta on perusteltu sillä, että koulun kannalta on tärkeää kuulla kaikkien vuosikurssilaisten kokemuksia heidän kuormittuneisuudestaan.

7.6 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi ja tulkinta on vaihe, jolloin tutkija mahdollisesti saa vastauksia tutkimusongelmiinsa (Hirsjärvi ym. 2010, 221). Aineiston analysointi aloittaminen vaihtelee tutkimustavoittain. Kyselytutkimusta tehdessä kyselyjen palautusten jälkeen on analysoinnin aloittamisen aika. (Hirsjärvi ym. 2010, 223 – 224.)

Ristiintaulukointia käytetään silloin kun tarkoituksena on tutkia kahden muuttujan sidoksissa oloa toisiinsa. Ristiintaulukoinnilla vastauksista huomataan eri asioiden vaikutus toisiinsa. (Vilkkä 2007, 119.)

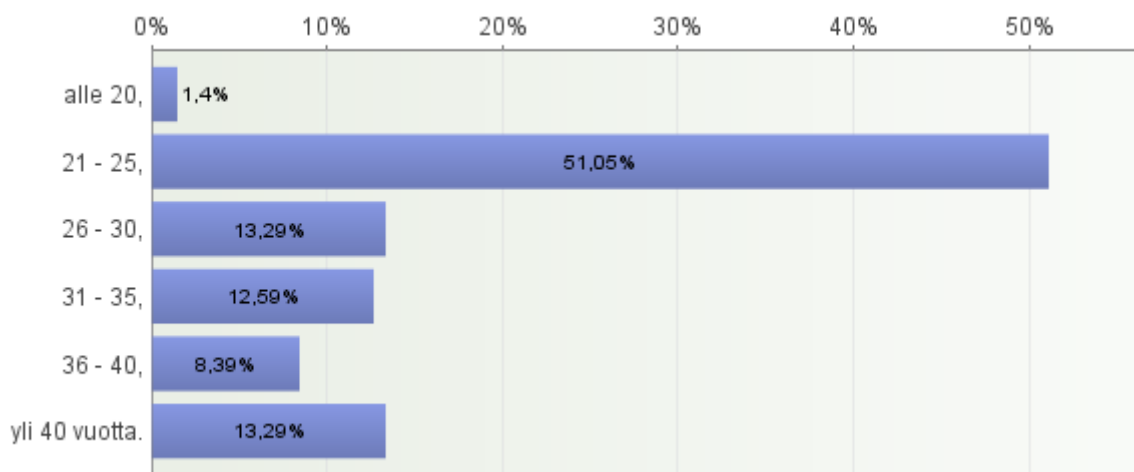
Aineiston analysointiin käytettiin apuna Webropol 2.0 – sovellusta. Jäsennelty aineiston analysointi aloitettiin jakamalla tulokset esiintyvyyden, prosenttijauman, taustamuuttujien sekä muiden osioiden eli opiskelutaitojen, oppimisympäristön sekä opetustoiminnan perusteella. Webropol 2.0 – sovelluksella voitiin tehdä kyselyn tuloksista suoraan erilaisia kaavioita, myös ristiintaulukointi onnistui, joten vertailu eri vuosikurssien, sukupuolien tai tutkintoja suorittavien kesken oli helppoa. Tulokset esitetään graafisesti tulokset osiossa.

8 TULOKSET

Kyselyn vastaukset kerättiin kahdessa viikossa 5. – 18.10.2015 välisenä aikana. Kysely lähetettiin kaikille Kymenlaakson ammattikorkeakoulun läsnä olevaksi ilmoittautuneille ensi-, sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijoille eli yhteensä 564 henkilölle.

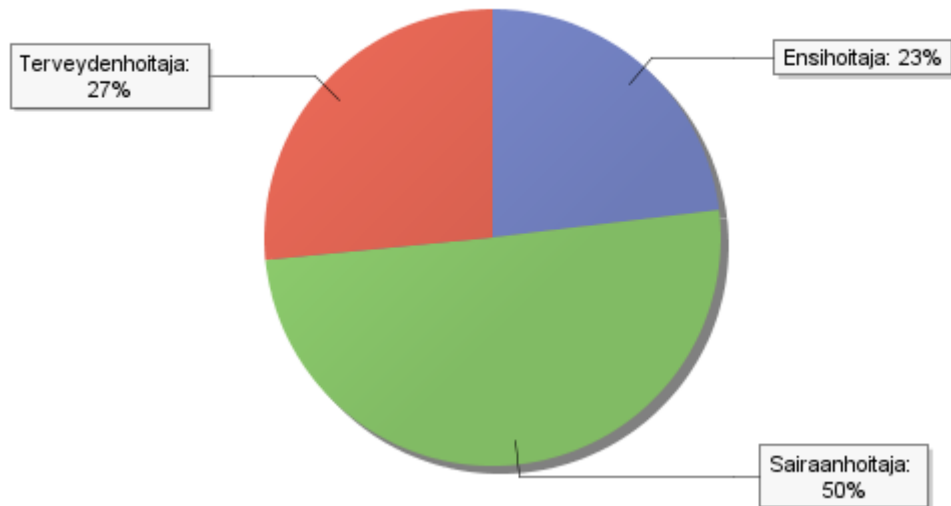
Kyselylomakkeen monivalintakysymykset sekä yksi avoin kysymys olivat pakollisia. Kyselyssä oli lisäksi kolme muuta avointa kysymystä, jotka olivat vapaaehtoisia. Vapaaehtoisilla avoimilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään, mitä asioita opiskelijat pitivät kuormittavina omissa opiskelutaidoissaan, opetustoiminnassa sekä opiskeluympäristössä. Pakollisella avoimella kysymyksellä kartoitettiin kehittämis ehdotuksia. Tuloksia esitettäessä f-kirjaimella ilmoitetaan vastaajien frekvenssi. N-kirjain kertoo kysymykseen vastanneiden kokonaismäärän. Taustamuuttujina kyselyssä olivat vastaajien ikä, sukupuoli, koulutusohjelma sekä opintojen aloitusvuosi.

Kyselyyn vastasi 143 opiskelijaa. Kyselyn vastausprosentti nousi siten 25,4 prosenttiin. Vastaajista naisia oli 118 (83 %) ja miehiä 25 (17 %). Suurin osa vastaajista oli 21 – 25-vuotiaita (f=73) (kuva 5). Mielenkiintoista on, että seuraavaksi eniten vastaajia oli 26 – 30-vuotiaiden (f=19) ja yli 40-vuotiaiden vastaajaryhmissä (f=19), kun 31 – 35-vuotiaita (f=18) sekä 36 – 40-vuotiaita (f=12) oli vähemmän.



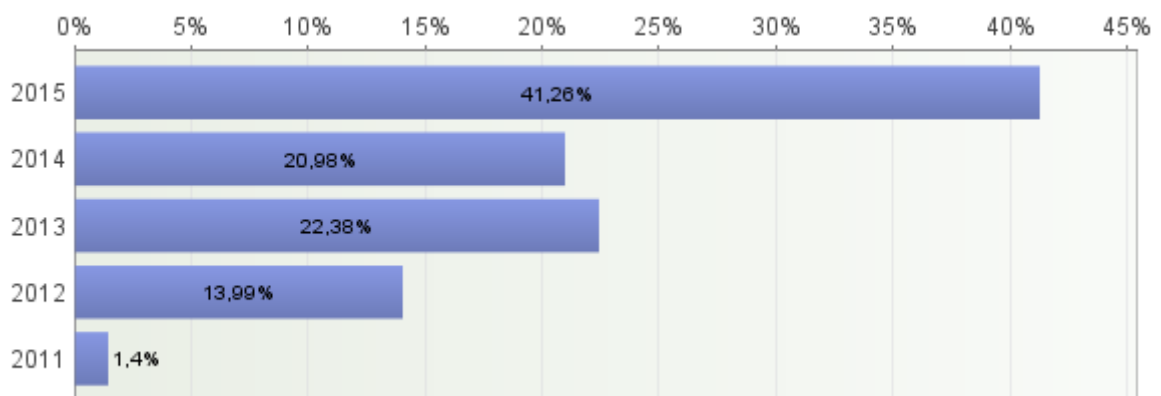
Kuva 5. Ikäjakauma (N=143)

Puolet kyselyyn vastanneista opiskeli sairaanhoitajaksi (f=72). Terveystieteiden opiskelijoista kyselyyn vastasi 38 ja ensihoitajaopiskelijoista 33 henkilöä (kuva 6).



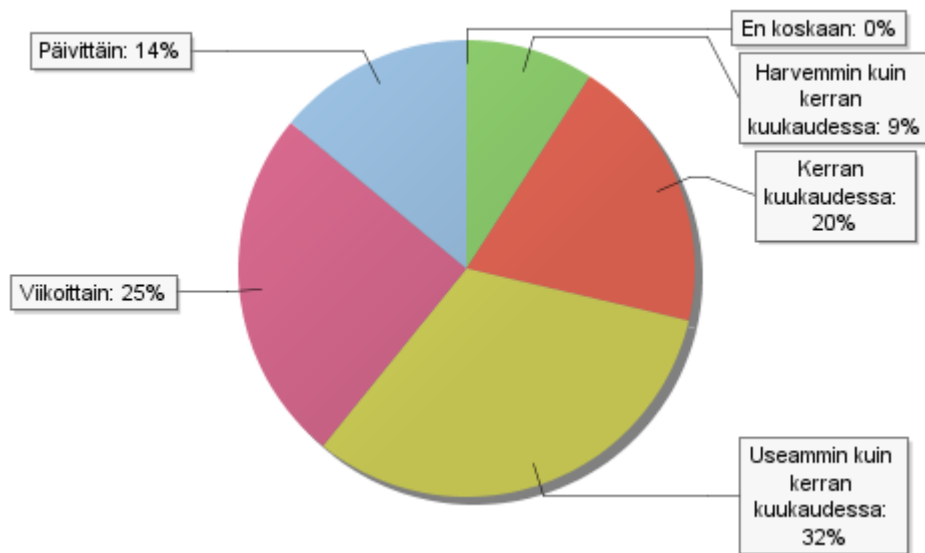
Kuva 6. Vastaajat koulutusohjelmittain (N=143)

Ahkerimmin kyselyyn vastasivat 2015 opintonsa aloittaneet ($f=59$). Vuonna 2010 tai aiemmin opintonsa aloittaneita opiskelijoita ei kyselyyn vastannut (kuva 7).



Kuva 7. Opintojen aloitusvuosi (N=143)

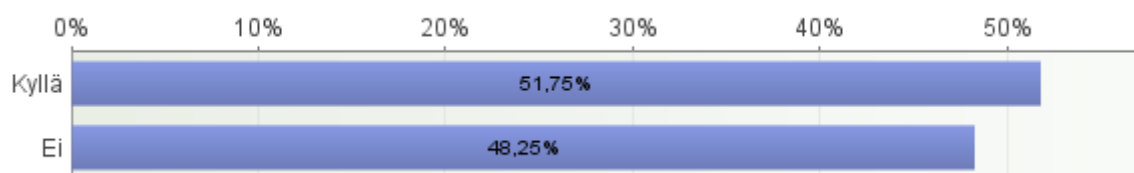
Kaikki vastaajat ilmoittivat kokevansa kuormitusta opinnoissaan. Suuri osa vastaajista ($f=130$) koki kuormitusta vähintään kerran kuukaudessa (kuva 8). Terveystieteidenhoitajaopiskelijat kokivat olevansa kuormittuneita useammin kuin muut opiskelijat. Heistä 21 % ($f=8$) koki kuormitusta päivittäin. Vähiten kuormitusta kokivat ensihoidon opiskelijat, joista päivittäin kuormitusta koki 6 % ($f=2$). Miehistä 80 % ($f=20$) ja naisista 93,2 % ($f=110$) koki kuormitusta kerran kuukaudessa tai useammin.



Kuva 8. Kaikkien vastaajien kuormituksen kokeminen opinnoissa (N=143)

8.1 Opiskelutaidot

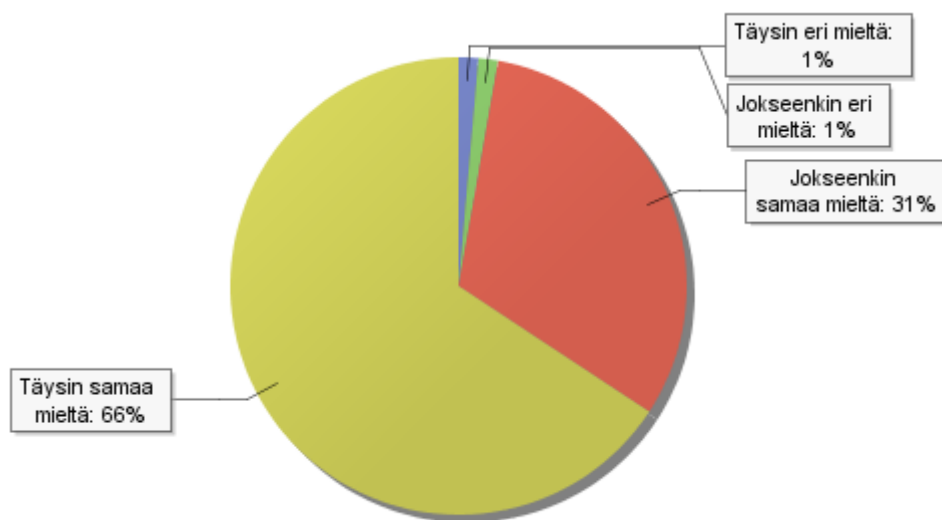
Opiskelutaitoja kartoitettiin motivaation, opiskeluteknisten taitojen, ajankäytön hallinnan sekä oman oppimisen hallinnan osa-alueiden kautta. Lähes puolet ($f=69$) vastaajista oli sitä mieltä, etteivät heidän omat opiskelutaitonsa vaikuta heidän kokemaansa opintojen kuormittavuuden tunteeseen (kuva 9). Ensihoitajaopiskelijat uskoivat omien opiskelutaitojensa vaikuttavan opintojen kuormittavuuteen vähiten ja terveydenhoitajaopiskelijat eniten. 52 % ($f=17$) ensihoitajaopiskelijoista sanoi, ettei heidän opiskelutaidoillaan ollut merkitystä kuormittavuuden kokemiseen. Terveystenhoitajaopiskelijoista 58 % ($f=22$) puolestaan uskoi, että heidän omat opiskelutaitonsa olivat yhteydessä heidän kokemansa kuormituksen kanssa. Sairaanhoitajaopiskelijoiden vastaukset jakautuivat tasan. 50 % ($f=36$) sairaanhoitajaopiskelijoista oli siis sitä mieltä, etteivät heidän opiskelutaitonsa aiheuttaneet kuormitusta opintoihin.



Kuva 9. Opiskelutaitojen vaikutus kuormittavuuteen (N=143)

8.1.1 Motivaatio

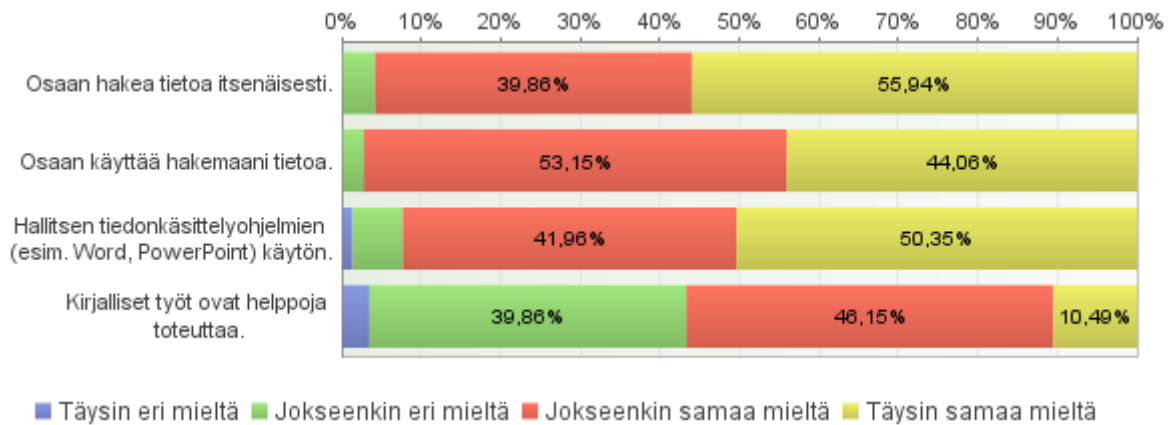
Vastaajista 97 % (f=134) kertoi olevansa motivoituneita opinnoissaan (kuva 10). Kaikki ensihoitajaopiskelijat suhtautuivat opintoihinsa motivoituneesti (f=33). Ainoastaan kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ilmoitti, etteivät olleet lainkaan motivoituneita. Avoimissa kysymyksissä oman asenteen ja saamattomuuden kuormittavuutta aiheuttavina tekijöinä ilmoitti yhdeksän opiskelijaa (12 %, n=71).



Kuva 10. Opiskelumotivaatio (N=143)

8.1.2 Opiskelutekniset taidot

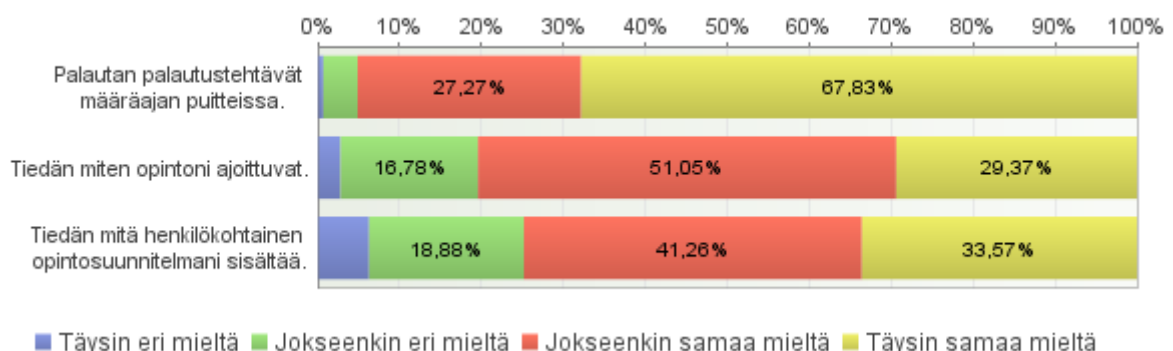
Opiskeluteknisiksi taidoiksi tässä työssä määriteltiin tiedonhaku- ja tietojenkäsittelytaidot. Vastaajista 56 % (f=80) oli varmoja siitä, että heiltä tiedonhaku onnistuu itsenäisesti. Kaiken kaikkiaan 96 % (f=137) vastaajista uskoi omiin tiedonhakukykyihinsä ja 97 % (f=139) ilmoitti osaavansa käyttää hakemaansa tietoa (kuva 11). Tietojenkäsittelyohjelmien käytön hallitsi mielestään 92 % (f=132) vastaajista. Mielenkiintoista on, että 43 % (f=62) vastaajista kuitenkin koki kirjalliset työt jokseenkin vaikeiksi toteuttaa. Avoimeen kysymykseen vastanneista 71 henkilöstä neljä opiskelijaa (6 %) uskoi opintojen kuormittavuuden osittain johtuvan omista opiskeluteknisistä taidoistaan.



Kuva 11. Vastaajien tiedonhaku ja tietojenkäsittely taidot (N=143)

8.1.3 Ajankäytön hallinta

Ajankäytön hallintaa koskevissa kysymyksissä selvitettiin opiskelijoiden opintojen suunnittelua sekä aikataulutusta (kuva 12). Vastaajista 95 % (f= 136) kertoi palauttavansa tehtävät annetun määräajan puitteissa ja 80 % (f=115) tiesi, miten heidän opintonsa ajoittuvat. 25 prosenttia (f=36) vastanneista eivät olleet varmoja siitä, mitä heidän henkilökohtainen opintosuunnitelmansa pitää sisällään. Tässä oli koulutusohjelmien välillä hieman eroavaisuutta, sillä sairaanhoitajaopiskelijoista 81 % (f=58) ja terveydenhoitajaopiskelijoista 76 % (f=29) tiesi opintosuunnitelmansa sisällön. Ensihoitajaopiskelijoista yli kolmanneksella (f=13) oli epävarmuutta opintosuunnitelmansa sisällöstä.



Kuva 12. Omien opintojen suunnittelu ja aikataulutus (N=143)

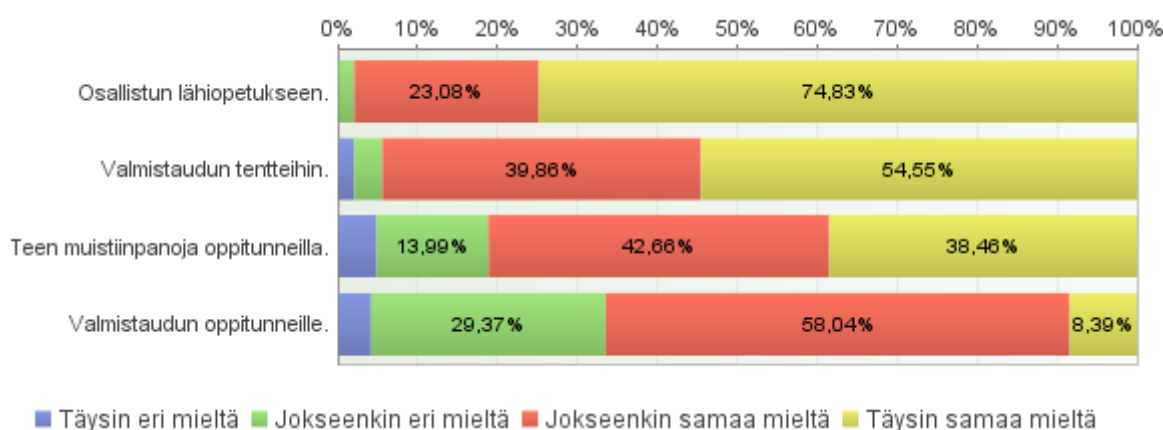
Vaikeudet oman ajankäytön hallinnassa mainittiin avoimissa vastauksissa 31 kertaa (n=71): 44 % vastaajista koki, että puutteelliset tiedot ja taidot omien opintojen suunnittelussa ja aikataulutuksessa aiheuttavat kuormitusta opinnoissa. Opintojen suunnittelu mainittiin neljä (6 %) ja aikataulutus 27 (38 %)

kertaa. Aikataulutuksen yleisimmäksi kuormittavuutta aiheuttavaksi tekijäksi nousi tehtävien tekemisen ja tentteihin lukemisen jättäminen viime tippaan (52 %, $f=14$). Hankalaksi koettiin myös ryhmätehtävien koordinoiminen ja aikataulujen yhteensovittaminen (33 %, $f=9$).

8.1.4 Oman oppimisen hallinta

Oman oppimisen hallinnalla tarkoitettiin tässä työssä kykyä ottaa vastuuta omasta opiskelusta, omien tietojen ja taitojen ymmärtämistä sekä sosiaalisten taitojen hallintaa. Lähiopetukseen kertoi osallistuvansa 98 % ($f=140$) kyselyyn vastanneista, mutta oppitunneille jollakin tavalla valmistautuu vain 66 % ($f=95$). Muistiinpanoja tunneilla teki 81 % ($f=116$) vastanneista (kuva 13). Ahkerimmilta vastausten perusteella vaikuttavat terveydenhoitajaopiskelijat, joista 74 % ($f=28$) valmistautui oppitunneille ja 92 % ($f=35$) teki muistiinpanoja. Kolme sairaanhoitajaopiskelijaa ilmoitti, ettei lainkaan valmistaudu tentteihin. Vastuun ottaminen omista opinnoista kuormittaa avoimien vastauksien perusteella. Eräs opiskelija kirjoitti seuraavasti:

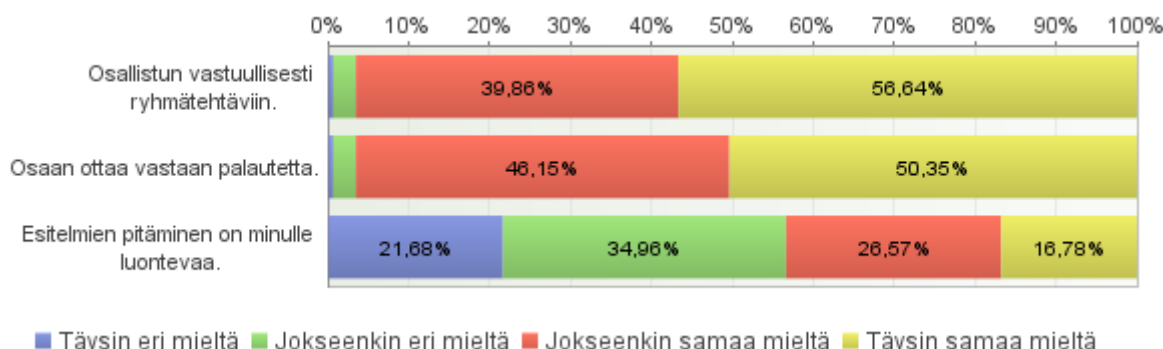
” – välillä, kun joutuu ottamaan omasta opiskelusta niin paljon vastuuta – –, niin hieman pelottaa, että opinkohan asioita hyvin.”



Kuva 13. Vastuun ottaminen omista opinnoista (N=143)

Kuvasta 14 voi nähdä, että omasta mielestään palautetta osasi ottaa vastaan sekä oman osuutensa ryhmätöistä tekee 97 % ($f=138$) vastaajista. Yli puolet (57 %, $f=80$) vastaajista piti esitelmien pitämistä hankalana, mutta tässä oli

koulutusohjelmakohtaisia eroja. Ikävimmäksi esitelmien pitämisen kokivat sairaanhoitajat, joista vain 29 % (f=21) koki esitelmien pitämisen itsellensä luontevaksi.

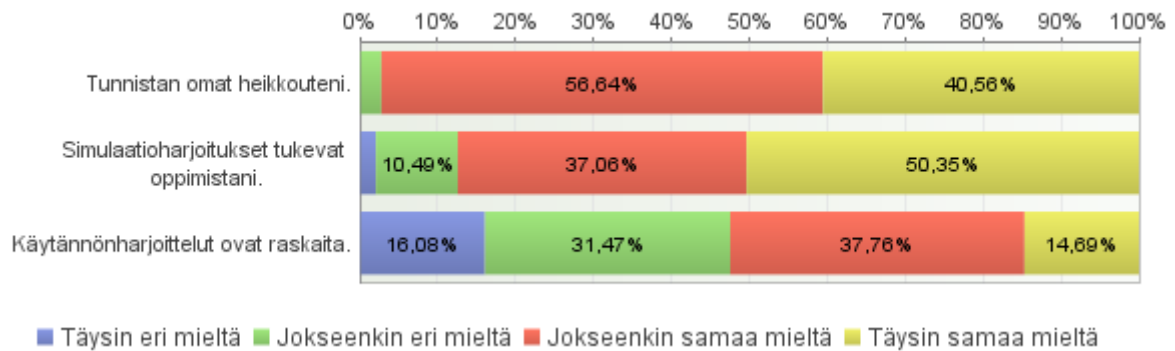


Kuva 14. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot (N=143)

Omat heikkoutensa uskoi tunnistavansa 97 % (f=139) vastanneista (kuva 15). Oman luki- tai keskittymishäiriönsä nostikin opiskelua kuormittavaksi tekijäksi avoimissa vastauksissa (n=71) esiin 14 % (f=10) vastanneista. Kaikkiaan opiskelua kuormittavia tekijöitä löysi omista taidoistaan 27 vastaajaa (38 %).

Vastaajat pitivät simulaatioharjoituksia pääsääntöisesti oppimistaan tukevinä (87 %, f=125). Hyödyllisimpänä simulaatioharjoituksia pitivät ensihoidon opiskelijat, joista 94 % (f=31) piti niitä hyvänä tapana oppia. Vähiten hyötyä simulaatioharjoituksista kokivat saavansa sairaanhoitajaopiskelijat: Heistä 17 % (f=12) oli sitä mieltä, etteivät simulaatioharjoitukset tukeneet heidän oppimistaan. Avoimissa vastauksissa (n=71) neljä henkilöä (6 %) kertoi oppivansa tekemällä ja heistä kaikki olivat ilmoittaneet simulaatioharjoitukset oppimistaan tukeviksi.

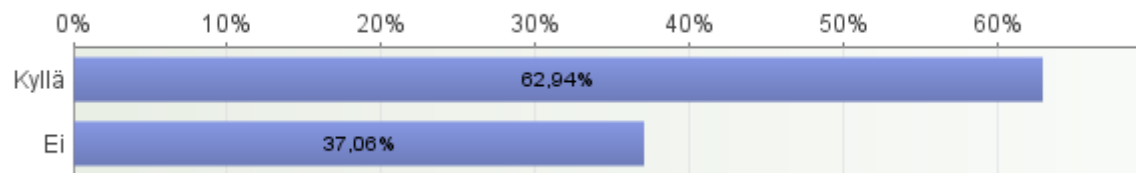
Yli puolet (f=75) kaikista vastanneista piti käytännönharjoittelua raskaina. Eniten käytännönharjoittelut kuormittivat terveydenhoitajaopiskelijoita, joista 58 % (f=22) ilmoitti kokevansa ne raskaiksi. Sairaanhoitajaopiskelijoista 54 % (f=39) ja ensihoitajaopiskelijoista 42 % (f=14) pitivät myös harjoittelua raskaina. Toisaalta 16 % (f=23) vastaajista oli sitä mieltä, etteivät harjoittelut olleet lainkaan raskaita.



Kuva 15. Omien tietojen ja taitojen tunnistaminen (N=143)

8.2 Opetustoiminta

Vastanneista 63 % (f=90) koki opetustoiminnan aiheuttavan opintojen kuormitusta (kuva 16). Tässä kappaleessa käsitellään opetustoiminnan alaisia opintojen kuormittavuutta aiheuttavia tekijöitä. Tulokset on jaoteltu opetuksen, opettajien ja opiskelijoiden välisen vuorovaikutuksen sekä palautteen ja arvioinnin osa-alueisiin.

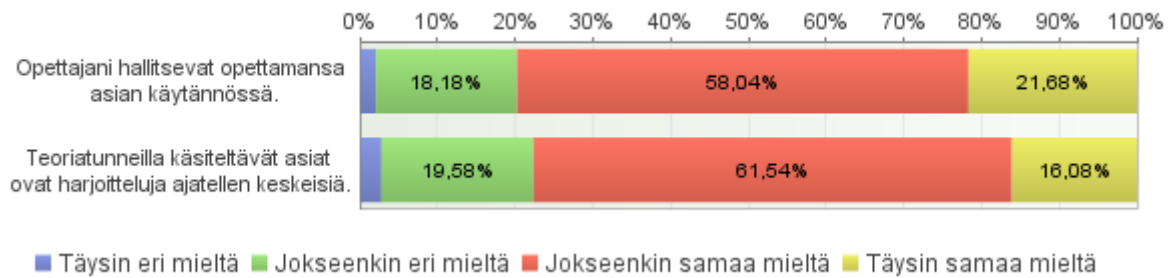


Kuva 16. Opetustoiminnan vaikutus kuormittavuuteen (N=143)

8.2.1 Opetus

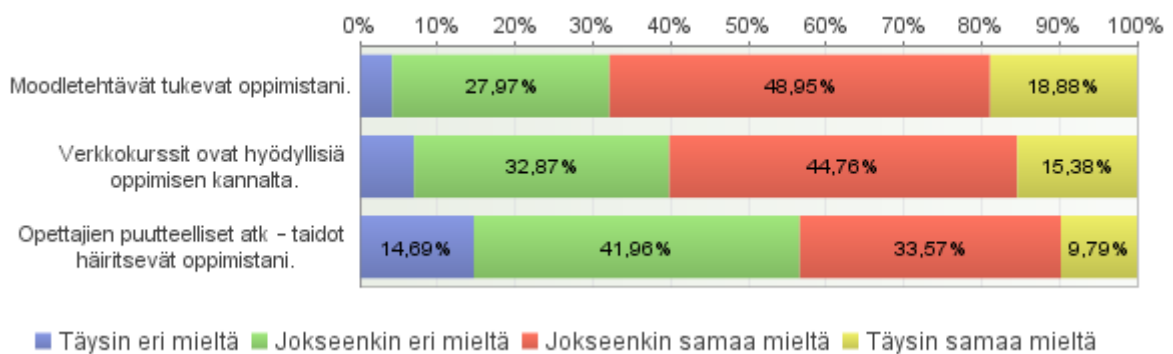
80 % (f=114) vastaajista piti opettajia opettamansa asian asiantuntijoina ja 78 % (f= 111) koki tunnilla käsiteltävien asioiden olevan keskeisiä käytännönharjoittelujen kannalta (kuva 17). Opetustoimintaa kartoittavissa avoimissa vastauksissa (n=71) oli kuitenkin kuusi (8 %) mainintaa siitä, etteivät opettajien käytännön tiedot olleet enää ajan tasalla. Asiantuntijuudessa koettiin olevan myös opettajakohtaisia eroja:

”Opettajien ammatillisessa osaamisessa selkeitä eroja → jotku opettajat ääretömän päteviä, kun taas jotku opettajat eivät osaa edes kaikkia perusjuttuja.”



Kuva 17. Opettajan asiantuntijuus (N=143)

Enemmistö vastaajista piti sekä verkkokursseja, että verkkoon palautettavia tehtäviä oppimista edistävinä. Muutamit opiskelijat pitivät niitä kuitenkin täysin hyödyttöminä. Opettajien puutteelliset atk-taidot kuormittivat 43 % (f= 62) vastaajista (kuva 18). Opettajien heikot tietotekniset taidot häiritsivät opiskelua lähes puolella sairaanhoitajaopiskelijoista (f=34).

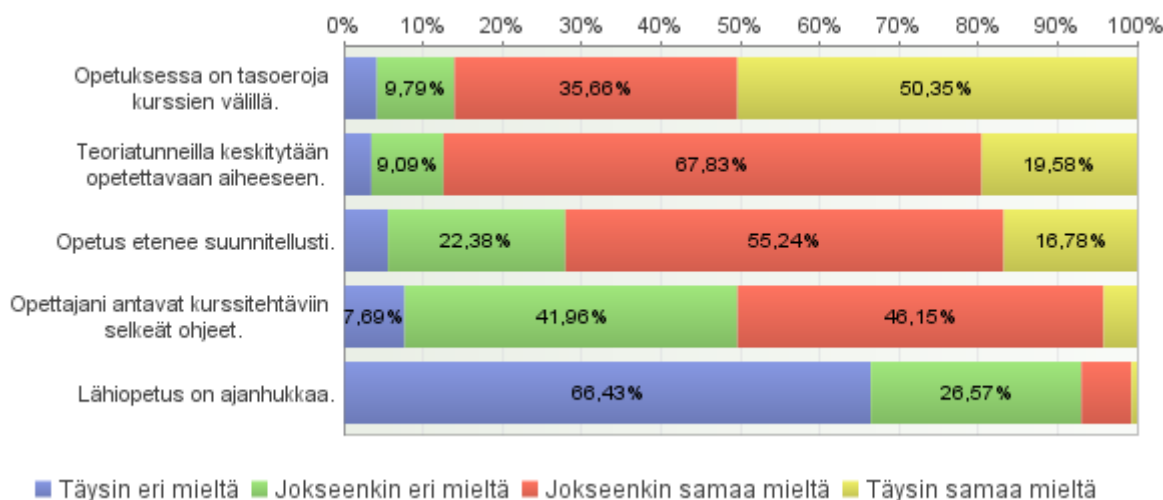


Kuva 18. Tietotekniset taidot ja verkko-opetus (N=143)

Vastanneista 86 % (f=123) oli sitä mieltä, että opetuksen laadussa oli eroja eri opettajien välillä (kuva 19). Eniten tasoeroista raportoivat sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijat. Lähiopetusta piti tärkeänä 93 % (f=133). Suurin osa vastaajista koki myös, että oppitunneilla pysyttiin opetettavassa aiheessa ja opetus eteni loogisesti. Avoimissa vastauksissa (n=71) opetustaidot nousivat kuitenkin esille 32 (45 %) kertaa ja, kuten asiantuntijuudessa, myös niissä korostuivat opettajakohtaiset erot:

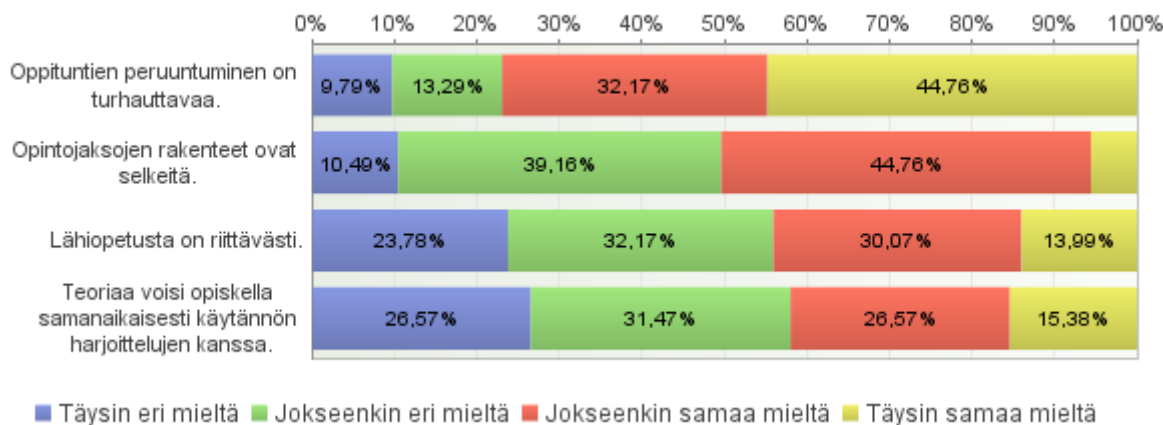
”Opetuksen laatu on yllättävän vaihtelevaa eri opettajien välillä. Erään opettajan tunnilla en yksin kertaistesti tunnu ikinä oppivan paljoakaan, koska opettaja ei meinaa aiheessa pysyä, jaarittelee paljon ja saattaa seuraavalla tunnilla puhua samoja asioita uudestaan.”

Eniten hajontaa vastauksissa oli tehtävienannon selkeydestä. Puolet vastaajista kertoi opettajien antavan tehtäviin selkeät ohjeet ($f=72$) ja puolet oli eri mieltä ($f=71$). Eniten vaikeuksia tehtävänannon ymmärtämisessä oli terveydenhoitajaopiskelijoilla.



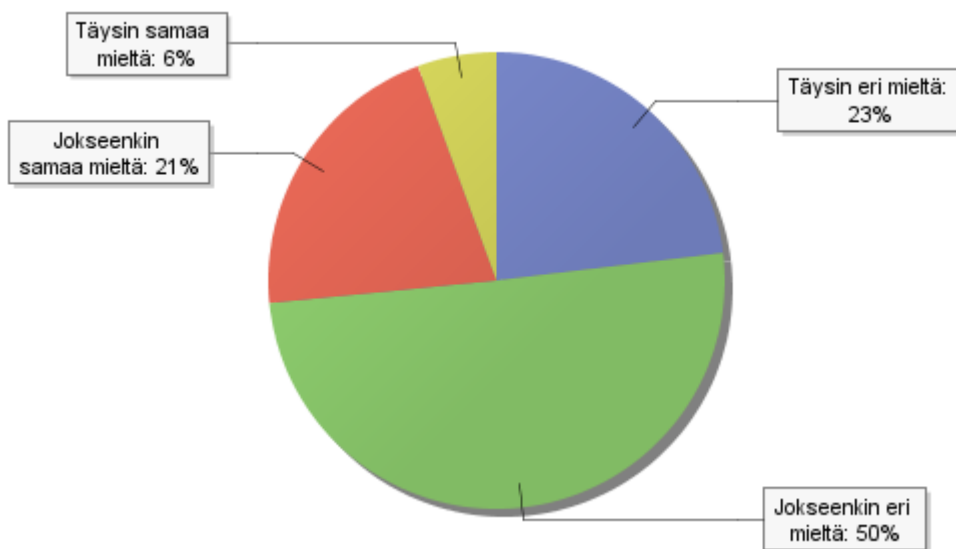
Kuva 19. Pedagogiset taidot (N=143)

Edellä todettiin vastaajien pitävän lähiopetusta tärkeänä. Yli puolet vastaajista ($f=80$) oli kuitenkin sitä mieltä, ettei lähiopetusta ollut riittävästi (kuva 20). Tyytyväisimpiä lähiopetuksen määrään olivat terveydenhoitajaopiskelijat ja heistäkin puolet ($f=19$) pitivät lähituntien määrää liian vähäisenä. Oppituntien peruuntuminen turhautti 77 % ($f=110$) vastaajista. Turhautuneimpia oppituntien peruuntumiseen olivat ensihoitajaopiskelijat. Vastaajista 58 % ($f=83$) koki, ettei teoriaopintoja pitäisi käydä yhtäaikaaisesti käytännönharjoittelujen kanssa. 27 % ($f=38$) oli ehdottomasti teoria- ja käytännön opintojen samanaikaisuutta vastaan. Ensihoitajaopiskelijat erosivat tässä kahden muun koulutusohjelman opiskelijoista, sillä heistä 58 % ($f=18$) piti teorian ja käytännön yhtäaikaista opiskelua hyvänä ajatuksena.



Kuva 20. Opintojaksojen opetuksen järjestäminen (N=143)

Vain 27 % (f=38) vastaajista koki opintojaksolla vaadittavan työmäärän vastaavan jollakin tavalla opintojaksosta saatavia opintopisteitä (kuva 21). Avoinnissa vastauksissa (n=71) 18 % (f=13) nimesi epäsuhdan tehtävän työmäärän ja saatavien opintopisteiden välillä opiskelua kuormittavaksi asiaksi.

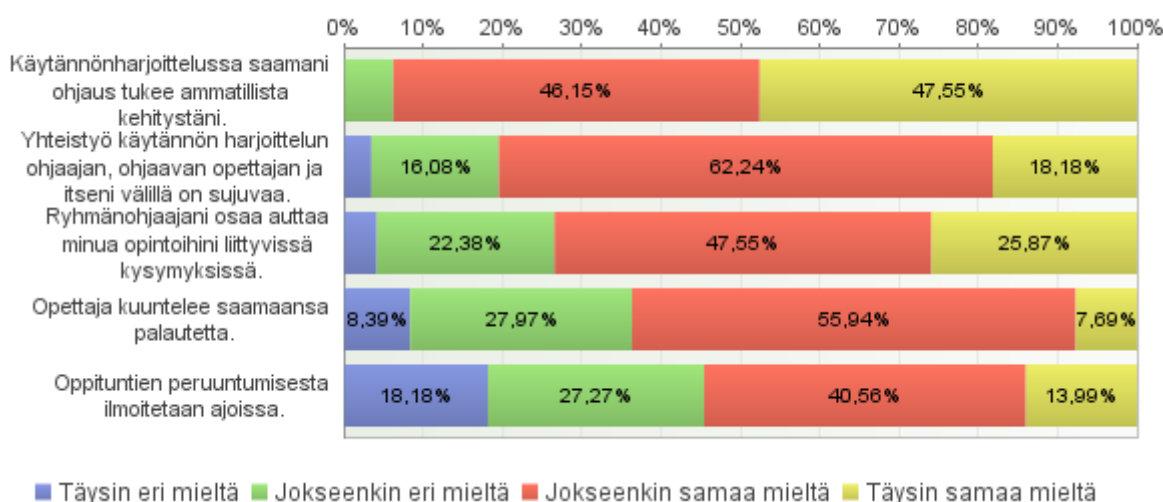


Kuva 21. Opintojaksoilla vaadittava työmäärä suhteessa saataviin opintopisteisiin (N=143)

8.2.2 Opettajan ja opiskelijoiden vuorovaikutus

Käytännönharjoitteluihin liittyvä ohjaus koettiin toimivaksi (kuva 22). 94 % (f=134) vastaajista koki harjoittelussa saamansa ohjauksen ammatillisesti kehittäväksi. Ryhmänohjaajalta koki tarvittaessa saavansa avun 73 % (f=105) vastaajista. Lähes kaksi kolmasosaa (f=91) vastaajista uskoi opettajien olevan kiinnostuneita saamastaan palautteesta sekä kiinnittävän siihen huomiota.

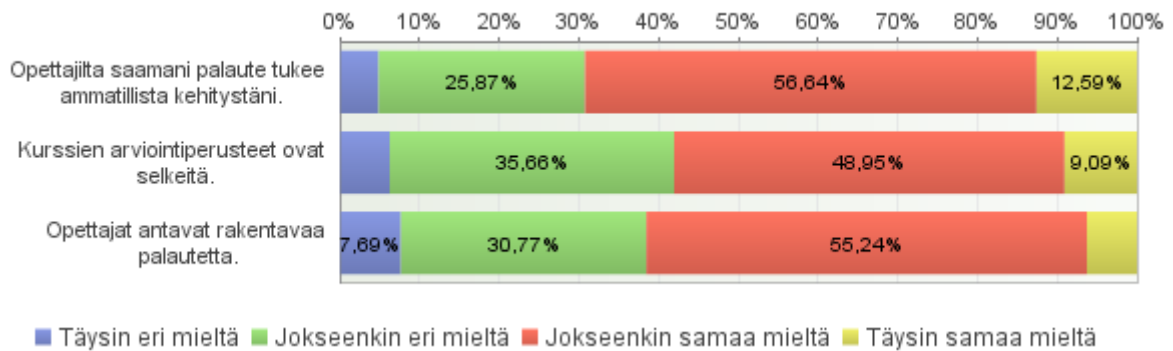
Vastaajista 55 % (f=78) ilmoitti, että oppituntien peruuntumisesta ilmoitetaan ajoissa. Tyytyväisimpiä olivat terveydenhoidon opiskelijat, joista vain 24 % (f=9) koki oppituntien peruuntumisesta ilmoitettavan liian myöhään. Ero on merkittävä verrattuna sairaan- ja ensihoidon opiskelijoihin, joista vastaavasti 50 % (f=36) ja 61 % (f=20) oli sitä mieltä, että tieto tuntien peruuntumisesta tulee myöhässä. Kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa mainitsi tuntien peruuntumisesta ilmoittamisen myös avoimissa vastauksissa (n=71) kuormittavia tekijöitä pohiessaan.



Kuva 22. Opettajien ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus ja tiedonkulku (N=143)

8.2.3 Palaute ja arviointi

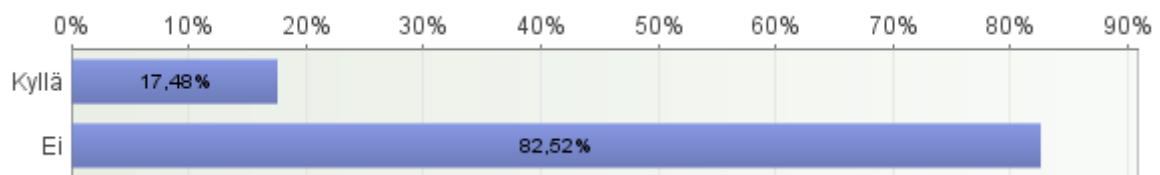
Opettajat osasivat opiskelijoiden mielestä antaa rakentavaa ja ammatillisesti kehittävää palautetta (kuva 23). Tätä mieltä oli yli 60 % (f=88 ja f=99) vastaajista. Lähes 60 % (f=83) koki myös opintojaksojen arviointiperusteet selkeiksi. Arviointiperusteet jakoivat vastauksia eniten.



Kuva 23. Opettajien antama palaute ja arviointi (N=143)

8.3 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristön kuormittavat tekijät liittyivät aiemmissa tutkimuksissa siihen, miten hyvin opetustilat sopivat opetustarkoitukseen, oppilaitoksen ilmapiiriin sekä opintojen järjestämiseen. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset on jaoteltu vastaavasti. Suurin osa (83 %, $f=118$) vastaajista koki, ettei opiskeluympäristö vaikuta heidän kokemaansa kuormittavuuden tunteeseen (kuva 24).



Kuva 24. Opiskeluympäristön vaikutus kuormittavuuteen (N=143)

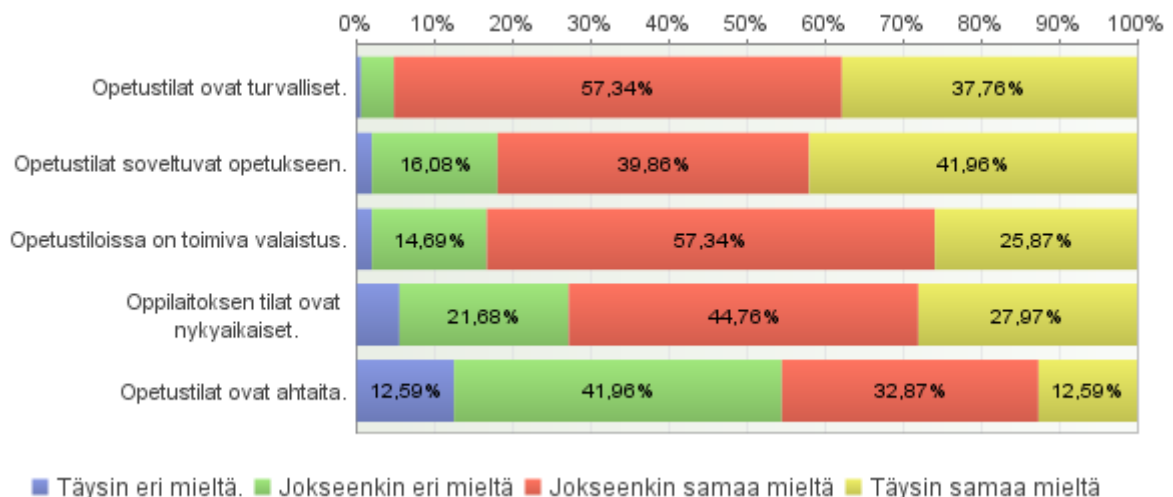
8.3.1 Opetustilojen sopivuus opetukseen

Vastaajista 82 % ($f=117$) oli sitä mieltä, että oppilaitoksen opetustilat olivat opetukseen sopivia (kuva 25). Tyytyväisimpiä opetustiloihin olivat Metsolan kampuksella opiskelevat ensihoidon ja sairaanhoidon opiskelijat. Lähes kolmannes ($f=12$) Kasarminmäen kampuksella opiskelevista terveydenhoitajaopiskelijoista piti kuitenkin opetustiloja opetustarkoitukseen sopimattomina. Terveystenhoitajaopiskelijoista 58 % ($f=22$) ilmoitti myös opetustilat ahtaiksi, kun enemmistö ensi- ja sairaanhoidon opiskelijoista oli eri mieltä. Opiskeluympäristön tekijöitä kuormittavuuden aiheuttajaksi ilmoitti 29 opiskelijaa, joista kahdeksan (28 %) koki opiskelutilojen puutteiden aiheuttavan kuormitusta.

opiskeluun. Nimenomaisesti opetustilojen ahtauden mainitsi kuusi vastaajaa, joista yksi kirjoitti:

”Kaikki opiskelijat eivät edes mahdu kerralla sisälle luokkaan!”

Vastaajista 73 % (f=104) mielsi oppilaitoksen tilat nykyaikaisiksi. Samalla kampuksella opiskelevien ensi- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden vastaukset eivät olleet tässä yhteneviä. Sairaanhoitajaopiskelijoista 36 % (f=46) koki, etteivät opetustilat Metsolassa olleet nykyaikaiset. Ensihoitajaopiskelijoista 88 % (f=29) kuitenkin piti tiloja moderneina. 95 % (f=136) vastaajista piti oppilaitoksen tiloja turvallisina, ainoastaan yksi sairaanhoitajaopiskelija oli sitä mieltä, etteivät tilat olleet lainkaan turvalliset.



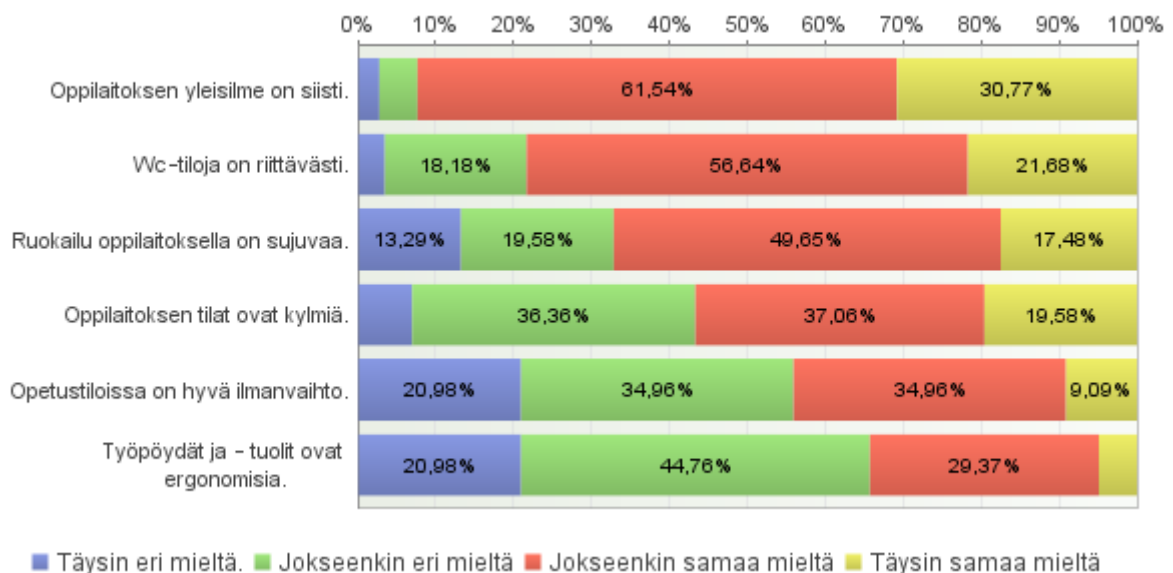
Kuva 25. Oppilaitoksen tilojen sopivuus tarkoitukseensa (N=143)

Luokkahuoneiden ilmanvaihtoa piti hyvänä alle puolet (f=63) vastaajista molemmilla kampuksilla. Paremmaksi ilmanvaihdon mielsivät Kasarminmäen terveydenhoitajaopiskelijat. Huono ilmanvaihto mainittiin 22 prosentissa (f=6) avoimia vastauksia (n=27). Huono ilmanvaihto aiheutti opiskelijoiden mukaan mm. päänsärkyä, mikä johti keskittymisvaikeuksiin oppitunneilla. Yksi Metsolan kampuksen opiskelija vastasi näin:

” – oireilen varsinkin koulun alemmissa tiloissa (mm. minisairaala). Koulupäivän jälkeen kärsin usein päänsäryistä ja väsymyksestä sekä jatkuvista iho-, silmä- ja hengitystieoireista.. Tätä ei tapahdu vapaapäivinä.”

Opetustilat ovat opiskelijoiden mukaan kylmiä. Tätä mieltä oli 57 % (f=81) vastaajista. Eniten palelivat sairaanhoitajaopiskelijat, joista 68 % (f=49) piti luokkia viileinä. Ergonomia jakoi vastaajien mielipiteitä. Työpöytiä ja -tuoleja piti ergonomisina vain hieman reilu kolmannes (f=49) vastaajista ja avoimissa vastauksissa (n=27) niiden ergonomiset puutteet nosti esiin yksi opiskelija.

Kasarminmäen opiskelijoiden enemmistön (87 %, f=34) mielestä ruokailu oppilaitoksella oli sujuvaa ja Metsolan kampuksen opiskelijoistakin 59 % (f=62, n=105) piti ruokailua oppilaitoksella toimivana. Suurin osa molempien kampusten opiskelijoista ilmoitti wc-tiloja olevan kampuksella riittävästi. 92 % (f=132) vastaajista piti oppilaitoksen tiloja siisteinä (kuva 26).

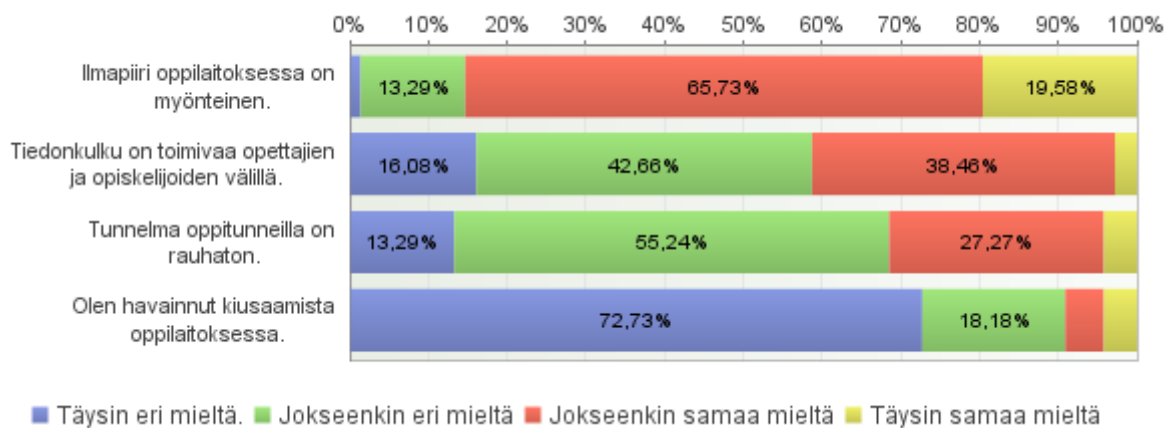


Kuva 26. Oppimistilojen siisteys ja viihtyisyys (N=143)

8.3.2 Ilmapiiri

Lähes kolmannes (f=45) vastaajista koki oppitunnit rauhattomiksi (kuva 27). Eniten oppituntien rauhattomuutta raportoivat sairaanhoitajaopiskelijat. Avoimissa vastauksissa (n=27) yksi opiskelija selitti oppituntien rauhattomuutta liian suurella ryhmäkoolla. 85 % (f=122) vastaajista piti oppilaitoksen ilmapiiriä kannustavana. Alle 10 % (f=13) oli havainnut koulukiusaamista oppilaitoksessa. Kasarminmäellä kiusaamista ei ollut havaittu lainkaan.

Tiedonkulun heikkoudesta osa vastaajista oli raportoinut jo opetustoiminnan kuormittavia tekijöitä avoimella kysymyksellä kartoitettaessa. 59 % (=84) vastaajista olikin sitä mieltä, ettei informaation kulku opiskelijoiden ja opettajien välillä ollut toimivaa. Heikoimmaksi tiedonkulun mielsivät ensihoidon opiskelijat, joista kukaan ei täysin luottanut siihen ja vain 30 % (f=10) koki, että tieto kulki jotenkuten. Tyytyväisimpiä tiedonkulkuun olivat terveydenhoitajaopiskelijat.

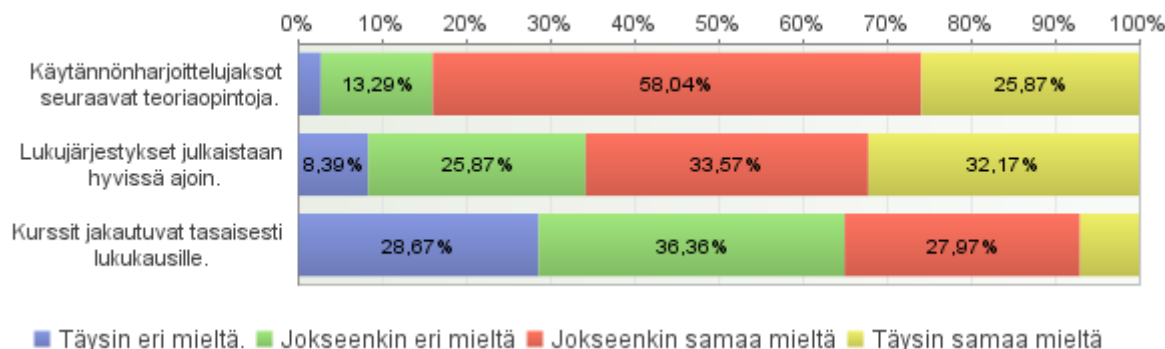


Kuva 27. Opiskelijoiden kokemukset oppilaitoksen ilmapiiristä (N=143)

8.3.3 Opintojen järjestäminen

Enemmistön (84 %, f=120) mielestä teoriaopinnot edelsivät käytännönharjoittelujaksoja (kuva 28). Vastaajista 66 % (f=94) oli sitä mieltä, että tulevan lukukauden lukujärjestykset julkaistaan riittävän ajoissa: Noin kolmannes (f=49) koki lukujärjestykset julkaistavan myöhässä. Kaksi heistä (7 %, n=27), jotka kokivat lukujärjestyksen julkaisuajankohdan liian myöhäiseksi, kokivat ongelmaksi kevään lukujärjestyksen ilmestymisajankohdan ja valittivat työn ja opiskelun yhteensovittamisen vaikeutta.

Opintojaksot eivät vastausten perusteella jakautuneet tasaisesti 65 %:n (f=93) mielestä. Yhteensä yhdeksän vastaajaa (33 %) nimesi avoimissa vastauksissa (n=27) kuormittavaksi tekijäksi opintojaksojen epätasaisen jakautumisen lukukausille. Vastauksista kävi ilmi, että opiskelijat toivoivat tasaista kuormitusta koko opintojen ajalle. Sekä liian vähäinen, että liian runsas opintojaksojen määrä kuormitti opiskelijoita.



Kuva 28. Opintojen järjestäminen ja suunnittelu (N=143)

8.4 Opiskelijoiden kehittämis ehdotukset

Kyselyn lopuksi opiskelijoita pyydettiin antamaan kehittämis ehdotuksia koskien opetustoimintaa ja opiskelu ympäristöä. Kysymys oli pakollinen, joten kaikki (n=143) vastasivat siihen. Varsinaisia kehittämis ehdotuksia antoi kuitenkin vain 122 opiskelijaa.

Viiden (4 %) vastaajan mielestä kehittämistarvetta oli heissä itsessään tai kehitystarpeet olivat opiskelijoiden omiin voimavaroihin, kuten perhe-elämään liittyviä. Opiskelijoilla oli mahdollisuus esittää useampia ehdotuksia. Opiskelu ympäristöä koskevia kehitysehdotuksia teki 80 ja opetustoimintaa koskevia 60 opiskelijaa.

Eniten kehitysehdotuksia tehtiin koskien opintojaksojen ajoittamista tasaisesti opintojen ajalle ja lukukausille. Opintojaksojen jakamista tasaisemmin lukuvuodelle ehdotti 24 % (f=29) kehitysehdotuksia antaneista. Toiseksi eniten vastaajat toivoivat toimenpiteitä tiedottamisen ja tiedonkulun tehostamiseksi (22 %, f=27). Osa vastaajista ehdotti opinto-ohjauksen lisäämistä informaation jäsentämiseksi ja toimittamiseksi, osa kaipasi vain, että opettajat vastaisit sähköposteihin. Yksi opiskelija totesi:

”Tiedonkulku opettajien välillä sekä heiltä opiskelijoille saisi olla parempaa ja yhtenäisempää. On kuormittavaa, kun tieto ja ohjeet muuttuvat jatkuvasti.”

Kaksitoista vastaajaa (10 %) toivoi, että opintopisteiden ja opintojaksojen vaatiman työ määrän suhdetta tarkistettaisiin. Vastaajat kokivat opintojaksojen välillä olevan suurta eroa opintopisteisiin nähden tehtävän työ määrän suhteen.

Yksittäisissä opiskeluympäristöä koskevissa ehdotuksissa toivottiin lisäksi tilojen ja välineiden kehittämistä ja uusimista opiskelua tukevammiksi sekä oppilaitoksen yleisen ilmapiirin parantamista.

Yhdeksän prosenttia kehitysehdotuksista ($f=11$) koski lähiopetuksen määrän lisäämistä. Lähiopetuksen lisäämisestä oli opetustoiminnan osalta eniten yksittäisiä mainintoja. Viisi henkilöä (4 %) toivoi opettajille koulutusta opetus- tai tietoteknisten taitojen parantamiseksi. Muissa ehdotuksissa toivottiin parannuksia muihin opintojaksojen järjestämiseen liittyviin opettajien tekemiin valintoihin.

Opintojaksojen sisältöön ja opintojaksojen suorittamiseksi vaadittavien tehtävien antoon kaipasi selkeyttä viisi (4 %) vastaajaa ja opintojaksojen suoritustapoihin ehdotti joustoa neljä (3 %) vastaajaa. Ryhmätehtävien ja kirjallisten tehtävien määrän tai laajuuden osa opiskelijoista koki liialliseksi, myös tunteja, joilla harjoitella käytännön hoitotaitoja toivottiin enemmän. Muutama opiskelijoista koki tulevansa kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti ja toivoi tasavertaisempaa kohtelua.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Kymenlaakson ammattikorkeakoulun hoito-työnkoulutusohjelman opiskelijoiden kokemaa kuormittavuutta opiskelutaitojen, opetustoiminnan ja opiskeluympäristön kannalta. Opinnäytetyön tuotoksena tehty sähköinen kysely toi vahvistusta työssä käytettyyn teorial tietoon.

Taustamuuttujiksi vastaajilta kysyttiin ikää, sukupuolta, koulutusohjelmaa sekä opintojen aloitusvuotta. Odotettavasti vastaajista suurin osa oli 21 – 25-vuotiaita. Yllättävää oli kuitenkin yli 40-vuotiaiden vastaajien määrä. Heitä oli vastanneista saman verran kuin 26 – 30-vuotiaita. Vastaajista naisia tässä terveysalan kyselyssä oli selvä enemmistö. Kyselyn avointen vastausten perusteella heräsi ajatus siitä, että olisi ollut hyvä kysyä vielä opiskeleeko vastaaja päivä- vai monimuotototeutuksessa.

9.1 Tulosten tarkastelu

Työn tarkoituksena oli tutkia opiskelijoiden kokemaa kuormittavuutta aiemmin esitetyillä osa-alueilla. Alkuun oli kuitenkin tärkeää selvittää, olivatko opiskelijat ylipäättään kuormittuneita opiskeluun liittyvissä asioissa. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista lähes kaikki vastaajista koki kuormitusta vähintään kerran kuussa. Naisopiskelijat olivat jonkin verran miehiä kuormittuneempia. Jyrki Talvitien tutkimuksessa (2010) oli havaittu samanlainen ilmiö kuormituksen kokemisen yhteydessä.

Tutkimuksen tutkimuskysymyksiä olivat: Mitkä tekijät opiskelutaidoissa kuormittavat opiskelijaa, mitkä tekijät opetustoiminnassa kuormittavat opiskelijaa sekä mitkä tekijät opiskeluympäristössä kuormittavat opiskelijaa?

Opiskelutaitoja koskevissa kysymyksissä opiskelijat ilmaisivat kuormittavimmiksi esitelmien pitämisen ja käytännönharjoittelut. Kallion (2002) sekä Immonsen (2005) tutkimuksissa opiskelijat olivat myös kokeneet kuormittaviksi juuri esiintymistilanteet. Kallio (2002) ja Immonen (2005) olivat tutkimuksissaan havainneet keskittymistä ja ajatustyötä vaativat kirjalliset tehtävät opiskelijoita kuormittaviksi. Tämän opinnäytetyön tulokset ovat samanlaiset: Lähes puolta vastaajista kuormitti kirjallisten töiden toteuttaminen. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa ilmoitti, ettei tiedon haku tai haetun tiedon käyttäminen kuormittanut heitä, mikä osaltaan viitanee siihen, ettei kirjallisten töiden aiheuttama kuormittavuus johdu opiskelijoiden tietoteknisistä taidoista vaan esimerkiksi juuri keskittymiskyvyn ongelmista, joita opiskelijat toivat avoimissa kysymyksissä huolestuttavan usein esille. Oppimisvaikeuksista ei opinnäytetyössä ollut yhtään kysymystä.

Avoimissa kysymyksissä opiskelijat toivat esille omien aikataulujen teon haastavuuden. Myös Niemisen (2013) tutkimuksessa osa opiskelijoista oli todennut kuormittavuuden johtuvan oman aikataulutuksen puutteista. Positiivista oli huomata, että suurin osa opiskelijoista palauttaa aikataulutusvaikeuksista huolimatta tehtävät määräajan puitteissa, vaikka tehtävien palauttamisen jättäminen juuri määräajan loppuun kuormittikin opiskelijoita.

Opetustoimintaa koskevissa kysymyksissä opiskelijat kokivat opintojaksojen välillä olevat opettajakohtaiset tasoerot kuormittaviksi. Myös Kallion (2002) tutkimuksessa oli noussut esille opetuksen tasoerot opiskelijoita kuormittavana tekijänä. Tässä opinnäytetyössä kuormitusta lisäsi, jos opettaja ei pysynyt opitunnilla tarkoitetussa aiheessa tai jos opetus ei edennyt johdonmukaisesti. Suurin osan opiskelijoista piti kuitenkin lähiopetusta hyödyllisenä ja oppimiselle tärkeänä ja koki sitä olevan liian vähän. Seppälän (2007) tutkimuksessa opiskelijat pitivät kuormittavana suunniteltujen oppituntien peruuntumista, ja tilanne on tämän opinnäytetyön perusteella sama myös Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa.

Opintoja tukevana asioina opiskelijat pitivät opettajien antamaa palautetta. Varsinkin ensihoitajaopiskelijat pitivät opettajalta saatua palautetta ammatillisen kasvun edistäjänä. Ensihoidon opettajat saivat opiskelijoilta avoimissa kysymyksissä kovasti positiivista palautetta: opettajien asiantuntijuutta arvostettiin.

Avoimissa kysymyksissä useat monimuotototeutuksen opiskelijat kokivat opintonsa kuormittavampana kuin olivat kouluun hakiessaan osanneet odottaa. Vastauksissaan he kertoivat, ettei monimuotototeutuksen kuvaus Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sivuilla heidän mielestään vastannut opintojen todellista toteutusta.

Opiskeluympäristössä kuormittaviksi asioiksi nousivat heikko tiedonkulku opettajien ja opiskelijoiden välillä. Opiskelijat kokivat kuormittavaksi myös opintojaksojen epätasaisen jakautuminen lukukausille. Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa aiemmin tehdyssä tutkimuksessa (Pekkalin & Ruohonen 2013) oli saatu samanlaisia tuloksia ja silloin oli toivottu opintojaksojen aikataulutukseen tasaisuutta.

Fyysiseen opiskeluympäristöön oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Opiskeluympäristön kuormittavissa tekijöissä oli vaihtelua vastaajien kampuksen mukaan. Kasarminmäen terveydenhoitajaopiskelijoita kuormitti opetustilojen ahtaus ja Metsolassa joidenkin opiskelua häiritsi tilojen kylmyys. Molempien kampusten opiskelijat olivat yhtä mieltä siitä, että ilmanvaihdossa on parannettavaa. Puusniekka ja Kunttu (2011) olivat raportoineet omassa työssään samoja tekijöitä.

Vastaajat kokivat opiskeluympäristön vaikuttavan vähiten kokemaansa opintojen kuormittavuuteen. Kuitenkin opiskeluympäristö sai opiskelijoilta enemmän kehitysehdotuksia kuin opetustoiminta. Vastausten perusteella voidaan olettaa, että suuri osa opiskelijoista mielsi opiskeluympäristöksi ainoastaan opiskelun fyysiset puitteet. Kaikki vuorovaikutus ja opintojen järjestäminen miellettiin hyvin pitkälti kuuluvaksi opetustoiminnan alle, vaikka kyselylomakkeessa oli selvitetty mitä käsitteillä tarkoitetaan.

Opinnäytetyömme tulokset ovat hyvin yhteneviä aiempien tutkimusten tulosten kanssa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveystalon opiskelijoita kuormittavat siis samat asiat kuin muitakin opiskelijoita. Pääasiassa opiskelijat kuitenkin vaikuttavat olevan tyytyväisiä opiskeluun.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella esitetään opintojen järjestämisestä, että

- Koulutusohjelmien opinnot suunniteltaisiin jatkossa siten, että opinnot jakautuvat tasaisemmin koko opiskeluajalle. Tällä estettäisiin ajoittaisen liiallisen ja toisaalta ajoittaisen liian vähäisen kuormituksen syntyminen.
- Kevään lukujärjestys julkistettaisiin nykyistä aiemmin. Tämä helpottaisi opiskelijoiden omien aikataulujen laatimista ja siten vähentäisi kuormitusta.
- Opiskelijoille järjestettäisiin ryhmittäin jo heti opintojen alussa ohjausta siihen, miten omia opintoja voisi suunnitella. Tällä mahdollistettaisiin muidenkin kuin kaikkein motivoituneimpien opiskelijoiden valmistuminen tavoiteaikaa nopeammin.
- Opettajat yhteistyössä tarkistaisivat opintojaksojen opintopistemäärät sekä vaatimansa työmäärän vastaamaan toisiaan niin, että opintojaksojen välillä olevat kuormittaviksi koetut erot tasoittuisivat.

Opetustoimintaa ehdotetaan kehitettäväksi seuraavasti:

- Opettajille luotaisiin yhtenäinen Moodle-mallipohja, johon olisi mahdollista täyttää opintojakson opettaja/t, opintojaksolla käytettävä kirjallisuus, vaadittavat tehtävät määräaikoineen sekä tenttiaika. Tällä selkeytettäisiin opiskelijoiden kuormitusta vähentävästi opintojaksojen sisältöä sekä aikataulutusta ja tehtävänantoa.

- Opettajia kannustettaisiin päivittämään opettamansa osa-alueen hoitotyön osaamistaan käytännössä tietyin väliajoin. Tällä varmistettaisiin opettajien asiantuntijuus.
- Opettajat voisivat mahdollistaa useamman kuin yhden tavan suorittaa opintojakson. Näin luotaisiin opiskelijoiden toivomaa joustoa opintojaksoihin.
- Kasarminmäen kampuksen osalta ryhmäkoot ovat liian suuria suhteessa käytettävissä oleviin tiloihin ja välineisiin. Näitä ryhmiä opetettaessa opettajien tulisi suunnitella oppitunnit esimerkiksi niin, että ryhmät jaettaisiin kahtia.

Ilmanvaihto koettiin ongelmalliseksi molemmilla kampuksilla. Asian korjaamiseksi toivotaan tutkimuksia molempien kampuksien tiloissa.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön edetessä työn tekijät osallistuivat ohjaavan opettajan ohjaukseen aktiivisesti. Opinnäytetyöprosessiin kuuluvien seminaarien yhteydessä seminaareihin osallistuneilla opiskelijoilla oli mahdollisuus kyseenalaista ja kommentoida esiteltävää opinnäytetyötä. Näitä kommentteja työn tekijät ovat kuunnelleet ja hyödyntäneet työssään.

Kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat pääsääntöisesti vastanneet huolellisesti kyselyyn. Kyselylomake oli rakennettu niin, että monivalintakysymyksiin oli pakollista vastata. Avoimista kysymyksistä pakollista oli vastata vain kysymykseen, jolla pyydettiin oppilaitokselle kehitysehdotuksia. Tämä viimeinen avoin kysymys valikoitiin pakolliseksi siitä syystä, että työn tarkoituksena oli saada Kymenlaakson ammattikorkeakoululle työväline, jolla koulun olisi mahdollista vaikuttaa opiskelijoiden kokemaan kuormittavuuden tunteeseen siltä osin, kuin se oppilaitoksen puolelta on mahdollista. Kysely koettiin onnistuneeksi, vaikkakin kyselyyn vastaajia oli odotettua vähemmän.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta tulee pohtia sitä, että suurin osa vastaajista oli aloittanut opintonsa vuonna 2015. Osa kyselyn kysymyksistä oli sellaisia, joista heillä ei ollut kokemusta. Kaikki eivät esimerkiksi olleet vielä olleet käytännönharjoittelussa. Koska kyselyssä käytettiin neliportaista Likertin asteikkoa, heidän ei ollut mahdollista vastata ”En osaa sanoa”. Tästä syystä noiden vastausten luotettavuus on hieman kärsinyt.

9.3 Arviointi

Opinnäytetyön aihe vahvistettiin syksyllä 2014. Työn valmistumisajaksi määritettiin tuolloin joulukuu 2015. Helmikuussa 2015 tekijät tapasivat ohjaavan opettajan kanssa ja sopimus opinnäytetyöstä tehtiin. Tapaamisen jälkeen aloitettiin teoriaosan kirjoittaminen. Idea- ja suunnitelmaseminaarit pidettiin alkusyksystä 2015.

Tutkimuksen kysely suunniteltiin toteutettavaksi syksyllä 2015. Koululta haettiin tutkimuslupaa ja, kun tutkimuslupa myönnettiin, kysely lähetettiin opiskelijoille heti seuraavalla viikolla. Suurin osa kyselyn kohdehenkilöistä oli kyselyn toteuttamisajankohtana harjoittelussa. Kysely toteutettiin sähköisesti, koska kyselyn toteuttamiseksi käytössä ollut aika oli rajallinen ja tavoitteena oli saada mahdollisimman suuri otos. Valikoitu tiedonkeruutapa vaati kyselyn saattamisen opiskelijoiden tietoisuuteen. Kysely lähetettiin 564 henkilölle. Vastauksia kyselylle saatiin 143.

10 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Vuonna 2015 opintonsa aloittaneiden opintosuunnitelmat ovat kokeneet uudistuksen, joten yhtenä jatkotutkimusehdotuksena voisi ajatella näiden rakennemuutosten vaikutuksia opiskelijoiden kokemaan opintojen kuormittavuuteen.

Kyselyn vastausten perusteella opiskelijat kokivat harjoittelut raskaiksi. Jatkotutkimusehdotuksena voisi tutkia, mitä asioita opiskelijat kokevat käytännönharjoitteluissa raskaiksi ja olisiko oppilaitoksella mahdollisuutta tukea opiskelijoita enemmän käytännönharjoitteluiden aikana.

Viimeinen jatkotutkimusehdotus koskee opiskelijoiden oppimisvaikeuksia. Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa voisi tutkia, huomioidaanko opetuksessa opiskelijoiden oppimisvaikeuksia ja kokevatko opiskelijat saavansa oppimisvaikeuksiinsa tukea koululta.

LÄHTEET

- Burch, V., Sikakana, C., Guston, G., Shamley, D. & Murdoch-Eaton, S. 2013. Generic learning skills in academically-at-risk medical students: A development programme bridges the gap. *Medical Teacher* 35: 671–677.
- Deary, I. J., Watson, R. & Hogston, R. 2003. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing* 43(1), 71 – 81.
- Flinkman, M. 2014. Young registered nurses' intent to leave the profession in Finland – a mixed-method study. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja, Sarja D, Medica – Odontologica, osa 1107. Turku. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5694-4> [viitattu 30.9.2015].
- Gibbons, C., Dempster, M. & Moutray, M. 2008. Stress and eustress in nursing students. *Journal of Advanced Nursing* 61(3), 282–290.
- Gibbons, C., Dempster, M. & Moutray, M. Index of sources of stress in nursing students: a confirmatory factor analysis. *Journal of Advanced Nursing* 65(5), 1095–1102.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7. – 8. painos. Helsinki, Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. – 16. painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja: opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillisen korkeakoulun Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja, 4/2009. Espoo. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-248-063-7> [viitattu 23.4.2015].
- Immonen, K.-M. 2005. Kuormittavuus opinnoissa. Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkemyksiä opintojen kuormittavuudesta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja B. Raportteja 12. Tampere.
- Isokorpi, T. 2003. Ohjaus vuorovaikutuksena ammattikorkeakouluyhteisössä. Teoksessa Hannu Kotila (toim.) *Ammattikorkeakoulupedagogiikka*. Helsinki: Edita, 111 – 128.
- Jussila, T. 2012. Metsässä omalla koneella. Metsäaiheisen opiskeluympäristön luominen verkkoon. Pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/38206> [viitattu 9.9.2015].
- Kallio, E. 2002. Opintojen tukaluus ja onni – yliopisto-opintojen kuormittavuus. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimusselosteita 15. Jyväskylä.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, verkkojulkaisu. Helsinki. Saatavissa: www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf [viitattu 23.5.2015].
- Kinnunen, M. & Löytty, O. 2007. Tieteellinen kirjoittaminen. 2. painos. Tampere: Tammer-Paino oy.
- Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. AMK-tutkinnot, monimuotototeutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinnot%2C%20monimuotototeutus/> [viitattu 19.1.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. AMK-tutkinto, päivätoteutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinto%2C%20p%C3%A4iv%C3%A4to-teutus/> [viitattu 19.1.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Ensihoitaja päivätoteutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinto%2C%20p%C3%A4iv%C3%A4to-teutus/Ensihoitaja%20%28AMK%29/> [viitattu 22.5.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Geronomi päivätoteutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinto%2C%20p%C3%A4iv%C3%A4to-teutus/Geronomi%20%28AMK%29/> [viitattu 22.5.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Naprapaatti päivätoteutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinto%2C%20p%C3%A4iv%C3%A4to-teutus/Naprapaatti%20%28AMK%29/> [viitattu 22.5.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tilasto 2012 – 2014.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toimilupa. Saatavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/toimiluvat/toimiluvat_2015/8_pxtxsehdotus_Kymenlaakson_Ammattikorkeakoulu_Oy.pdf [viitattu 18.8.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sairaanhoitaja päivätoteutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinto%2C%20p%C3%A4iv%C3%A4to-teutus/Sairaanhoitaja%20%28AMK%29/> [viitattu 22.5.2015].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Terveystenhoitaja päivätoteutus. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/AMK-tutkinto%2C%20p%C3%A4iv%C3%A4to-teutus/Terveystenhoitaja%20%28AMK%29/> [viitattu 22.5.2015].

Laine, M. & Lähteenmäki, T. 2012. Opiskelu, stressi, parisuhde – voiko se toimia? Kymenlaakson ammattikorkeakoulu / ylempi AMK. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203072948> [viitattu 3.8.2015].

Metropolian vuosikertomus 2010. Saatavissa: <http://www.e-julkaisu.fi/metropolia/vuosikertomus2010/> [viitattu 21.8.2015].

Metsämuuronen, J. 2002. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. 2. uudistettu painos. International Methelp Ky.

Metsävuori, L. 2010. Liikaa tekemistä, liian vähän aikaa? Opiskelijoiden kokemuksia opintojen kuormittavuudessa Turun ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Eeva Harjulahti & Leena Metsävuori (toim.) Miten meni mitoitus, onnistuiko oppiminen?:OPMITKU-hankkeen loppuraportti. Turku: Turun ammattikorkeakoulun raportteja 97, 149 – 167. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161512.pdf> [viitattu 24.8.2015].

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kristina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 40 – 43.

Murdoch-Eaton, D., Manning, D., Kwizera, E., Burch, V., Pell, G. & Whittle, S. 2012. Profiling undergraduates' generic learning skills on entry to medical school; an international study. Medical Teacher 34: 1033–1046.

Nieminen, H. 2013. Oppiminen ja kuormittavuus – Lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia ongelmaperustaisesta opiskelusta. Pro gradu – tutkielma. Lapin yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201304041069> [viitattu 23.4.2015].

Nummenmaa, M. 2007. Emotions in a Web-based Learning Environment. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja B, Humaniora. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-3400-3> [viitattu 9.9.2015].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammattikorkeakoulujen hallinto, ohjaus ja rahoitus. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/hallinto_ohjaus_ja_rahoitus/?lang=fi [viitattu 2.9.2015].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammattikorkeakouluja uudistetaan. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/?lang=fi [viitattu 18.8.2015].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammattikorkeakoulukoulutus ja sen kehittäminen. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/?lang=fi> [viitattu 19.1.2015].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opiskelu ja tutkinnot ammattikorkeakouluissa. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu_ja_tutkinnot/?lang=fi [viitattu 19.1.2015].

Pekkalin, S. & Ruohonen, S. 2013. Oppimisen käytäntöjä. Intoverkko- hanke. Opettaja- ja opiskelijakysely 2012 Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa ja Kouvolan seudun ammattiopistossa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Nro 44. Kotka. Saatavissa: www.theseus.fi/bitstream/10024/69544/1/intoverkkoraportti_julkaisu_13.pdf [viitattu 10.9.2015].

Piispanen, M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvinvointien kohtaaminen peruskoulussa. Kasvatustieteen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4871-9> [viitattu 8.9.2015].

Putus, T. 2011. Oppilaitos opiskelijan työympäristönä. Teoksessa Kristina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 132 – 134.

Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kristina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 36 – 40.

Pörhölä, M. 2011. Kiusaaminen opiskeluyhteisössä. Teoksessa Kristina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 166 – 168.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja – into. Teoksessa Kristina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 43 – 46.

(Salminen, L. 2000. Hoitotyön opettajan muotokuva – opettajaan kohdistuvat vaatimukset ja niiden arviointi. Turun yliopiston julkaisuja C158. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.)

Seppälä, J. 2007. Ensihoidon opettajan ammattikvalifikaatiot – kyselytutkimus ensihoidon opettajille ja opiskelijoille. Pro gradu – tutkielma. Kuopion yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskelijaterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225553> [viitattu 19.8.2015].

Sulander, J. & Romppanen V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa – Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26, Työterveyslaitos. Helsinki

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakouluissa suoritettut tutkinnot ammattikorkeakouluittain 2014. Tilastokeskus, verkkojulkaisu. Helsinki. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/akop/2014/akop_2014_2015-04-16_tau_003_fi.html [viitattu 26.8.2015].

Suomen virallinen tilasto (SVT): Opintojen kulku. 2013. Tilastokeskus, verkkojulkaisu. Helsinki. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/opku/2013/opku_2013_2015-03-19_tie_001_fi.html [viitattu 22.5.2015].

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201012153174> [viitattu 17.8.2015].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki, Tammi.

Webropol-käyttöopas. Saatavissa: http://www.webropol.com/materiaalit/Webropol_opas_suomi.pdf [viitattu 7.9.2015].

LIITTEET

Liite 1. Muuttujataulukko

Tutkimusongelmat ja tutkittavat alueet	Teoreettinen tarkastelu	Kysymysnumero
Taustamuuttujat: Ikä Sukupuoli Opiskeltava tutkinto Opiskelu vuosi Koen kuormitusta opinnoissani?	s. 11 – 12	1 2 3 4 5
1. Miten opiskelutaidot vaikuttavat kuormittavuuden tunteeseen? Motivaatio Opiskelutekniset taidot <ul style="list-style-type: none"> Tiedonhaku taidot Tiedonkäsittelytaidot Ajankäytön hallinta <ul style="list-style-type: none"> Opintojen suunnittelu Opintojen aikataulutus Oman oppimisen hallinta <ul style="list-style-type: none"> Vastuu omista opinnoista Omien tietojen ja taitojen ymmärtäminen Sosiaaliset taidot 	s.14 s.14 s.14 – 15 s.14 – 15	6, 7, 8 6.1 6.2, 6.3, 6.4, 6.8 6.12, 6.17, 6.18 6.5, 6.6, 6.7, 6.9, 6.10, 6.11, 6.13, 6.14, 6.15, 6.16
2. Miten opetustoiminta vaikuttaa kuormittavuuden tunteeseen? Opetus <ul style="list-style-type: none"> Opettajan asiantuntijuus Opetustaidot Tietotekniset taidot Opintojakson järjestäminen Opettajan ja opiskelijoiden vuorovaikutus Palaute ja arviointi	s.15 – 16 s.15 – 16 s.15 – 16	9, 10, 11 9.1, 9.2, 9.3, 9.7, 9.8, 9.9, 9.10, 9.11, 9.12, 9.13, 9.14, 9.15, 9.18, 9.19, 9.22 9.16, 9.17, 9.20, 9.21, 9.23 9.4, 9.5, 9.6
3. Miten opiskeluympäristö vaikuttaa kuormittavuuden tunteeseen? Opetustilojen sopivuus opetukseen	s.17	12, 13, 14

<ul style="list-style-type: none"> • Opetustilojen viihtyisyys ja siisteys 		12.1, 12.2, 12.3, 12.4, 12.5, 12.6, 12.7, 12.8, 12.9, 12.10, 12.11
Ilmapiiri <ul style="list-style-type: none"> • Opettaja/henkilökunta – opiskelija vuorovaikutus • Opiskelija – opiskelija vuorovaikutus 	s.17 – 18	12.12, 12.13, 12.14, 12.17
Opintojen järjestäminen	s.18	12.15, 12.16, 12.18
Kehitysehdotukset		15

Liite 2. Tutkimustaulukko

Tutkimus	Tehty	Taso	Tulokset
Burch V, Sikakana C, Guston G & Shamley D, Murdoch-Eaton S, 2013 Generic learning skills in academically-at-risk medical students: A development programme bridges at gap	Kapkaupungin yliopisto, Etelä-Afrikka ja Leedsin yliopisto, Iso-Britannia	Tieteellinen artikkeli	-Opiskelutaitojen opettaminen lääketieteen opiskelijoille auttoi heitä etenemään opiskeluisaan.
Gibbons C, Dempster M & Moutray M, 2008 Stress and eustress in nursing students	Iso-Britannia. Tutkimuskohteenä viimeisen vuoden hoitaja-opiskelijat	Tieteellinen artikkeli	-Kuormittavia tekijöitä löytyy käytännönharjoittelusta, kannustuksen puutteesta, oppimis- ja opetustaidoista sekä opintojaksojen järjestelyistä.
Gibbons C, Dempster M & Moutray M, 2008 Index of sources of stress in nursing students: a confirmatory factor analysis	Iso-Britannia	Tieteellinen artikkeli	-Yllä olevan tutkimuksen tulokset testattu paikkaansa pitäväksi.
Immonen Kirsi-Maria, 2005, Kuormittavuus opinnoissa, Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkemyksiä opintojen kuormittavuudesta	Tampereen ammattikorkeakoulu. Sähköisen kyselylomake	Julkaisu	-Miehet käyttivät viikoittain keskimääräisesti vähemmän aikaa opiskeluun kuin naiset. -Kyselyn mukaan työssä käynnillä ei koettu olevan merkitystä itsenäiseen opiskeluun käytettyyn aikaan. -Opintojen jaksotus koettiin epätasaiseksi.

			<p>-Työmäärän ei aina koettu olevan suhteessa opintoviikkomäärää.</p> <p>-Opetuksen tason vaihtelevuuden opiskelijat olivat nimenneet yhdeksi kuormittavista tekijöistä.</p> <p>-Kuormittavaksi koettiin myös esim. seminaarien ja esitelmien teko sekä esitys.</p>
Jussila T, 2012, Metsässä omalla koneella, Metsäaiheisen opiskeluympäristön luominen verkkoon	Helsingin yliopisto	Pro Gradu - tutkielma	-Tutkimuksessa perehdytty verkko-opiskeluympäristön luomiseen, joka on pedagogisesti toimiva.
Kallio Eeva, 2002, Opintojen tukaluus ja onni- yliopisto-opintojen kuormittavuus	Jyväskylän yliopisto, kyselylomake	Julkaisu	<p>-Opintojaksojen opintoviikkomäärät eri arvoisia toisiinsa verraten.</p> <p>-Eroja työmäärissä sekä opetustasoissa.</p> <p>-Kuormittaviksi tehtäviksi opiskelijat olivat kokeneet Pro Gradu-tutkimuksen, seminaariesitelmät.</p> <p>-Naisopiskelijat enemmän huolissaan valmistumisestaan kuin miesopiskelijat.</p> <p>-Hyviksi kohdiksi opiskelijat olivat mm. kokeneet opetussisällöt, työmäärän, opintojen johdonmukaisen etenemisen.</p>

Kunttu, K. & Pesonen, T., 2013, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012	Helsinki, Tutkitavana ryhmänä olivat alle 35-vuotiaat korkeakouluopiskelijat, lomakekysely	Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012	<p>-Tutkimuksessa selvitetty opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa.</p> <p>-Tutkimus on vertailu kelpoinen aiempien (2000,2004,2008) korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusten kanssa.</p> <p>-Tutkimuksessa naiset kokeneet enemmän uupumusta opintoihin liittyen kuin miehet.</p> <p>-Ammattikorkeakoulun naisopiskelijat yleisimmin kokeneet hukkuvasa opintojen työmäärään.</p>
Metsävuori L, 2010, Liikaa tekemistä, liian vähän aikaa? Opiskelijoiden kokemuksia opintojen kuormittavuudessa Turun ammattikorkeakoulussa	Turun ammattikorkeakoulun raportti, OPMITKU-hanke	Julkaisu	<p>-Opiskelijat kokevat kuormittavuutta, kuitenkin opiskelijat eivät opiskele opetussuunnitelmassa mainittua tuntimäärää itsenäisesti.</p> <p>-Opintojaksojen suunnitteluun tulisi käyttää enemmän aikaa.</p> <p>-Koulun aiheuttamiin kuormitus tekijöihin tuli kiinnittää enemmän huomiota.</p>
Nieminen H, 2013, Oppiminen ja kuormittavuus – Lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia ongelmaperustaisesta opiskelusta	Lapin yliopisto, Lapin ammat- tiopisto, yksilö- haastattelu sekä lomakekysely	Pro Gradu- tutkielma	<p>-Tutkimuksessa tutkittu vaikuttaako opettajien pedagogiset ratkaisut opiskelijoiden kuormittavaan työmäärän kokeemukseen.</p> <p>-Kuormittavina asioina opiskelijat pitivät mm. kaavamaisuus tutoriaali-</p>

			istunnoissa sekä opetuksen järjestämiseen liittyvä kuormitus.
Nummenmaa M, 2007, Emotions in a Web-based Learning Environment	Turun yliopisto	Väitöskirja	-Tulokset käsittelivät opiskelijoiden toimintaa opetukseen käytettävissä verkko-yhteisöissä.
Piispanen M., 2008, Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvyyskäsitysten kohtaaminen peruskoulussa	Jyväskylän yliopisto Laadullinen tutkimus, lomakekysely sekä opiskelijoiden kuvaukset piirroksin sekä sanallisesti	Väitöskirja	-Oppimisympäristöä lähestytty tutkimuksessa psykologisesta ja sosiallisesta näkökulmasta, fyysisestä näkökulmasta ja pedagogisesta näkökulmasta. -Vanhemmat, opiskelijat sekä opettajat tarkastelivat tutkimuksen tulosten perusteella oppimisympäristöä hyvin eri näkökulmista. -Oppimisympäristön kehittämisessä tutkimuksessa tärkeimmäksi asiaksi nousi turvallisuus.
Pörhölä M, 2011, Kiusaaminen opiskeluyhteisössä	Korkeakouluopiskelijat	Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2008	-Tutkittu yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden kiusaamiskokemuksia. -Tutkija valitsi tulosten tarkastelu tekijöiksi psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin, vuorovaikutussuhteiden laadun sekä riippuvuus käyttäytymisen.
Salmela-Aro K, 2011, Opiskelu-uupumus ja –into	Jyväskylän ja Helsingin yli-	FinEdu-pitkittäis-tutkimus	-Vuonna 2011 tutkimus oli kestänyt viisi vuotta. - Tutkimuksessa havaittu opintoihin liittyvän

	opistojen toteuttama tutkimushanke		<p>uupumuksen lisääntyvän opintojen edetessä.</p> <p>-Opiskeluinnon laskun on havaittu lisäävän opintoihin liittyviä uupumuksen tunteita.</p>
Seppälä Juhani, 2007, Ensihoidon opettajan ammattikvalifikaatiot- kyselytutkimus ensihoidon opettajille ja opiskelijoille	Kuopion yliopisto, Kysely	Pro Gradu - tutkielma	<p>-Tutkimuksessa selvitetiin opettajien ja opiskelijoiden arvioimina miten tärkeitä ensihoidon opettajan ammattikvalifikaatiovaatimukset ovat sekä toteutuvatko ne.</p> <p>-Tärkeimmäksi vaatimukseksi tutkimuksessa nousi opettajalla ensihoidon kokonaisnäemyksen omaaminen.</p>
Sulander J & Romppanen V, 2007, Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa- Opiskelijoiden hyvinvointi kartoittavan työkalun kehittäminen	Helsinki, Työterveyslaitos	Julkaistu	<p>-Tutkimuksen tavoitteena oli rakentaa työkalu, jolla voidaan kartoittaa opiskelijoiden hyvinvointia oppilaitoksissa.</p> <p>-Kyselyyn osallistui 305 opiskelijaa, kolmelta eri koulutusasteelta.</p> <p>- Kehitettävää opiskeluympäristössä vastaajat olivat kokeneet oppilaitoksen turvallisuudessa, asioiden tiedottamisessa sekä opiskelijoiden kuulemisessa.</p>
Jyrki Talvitie, 2010, Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen	Jyväskylän yliopisto, Suomen suurimman ammattikorkeakoulun	Pro Gradu - tutkielma	<p>-Opiskelu-uupumuksen sekä -innon kokeminen yleistä.</p> <p>-Huomion kiinnittäminen opiskelijoiden hyvinvointiin tärkeää.</p>

	opiskelijat, kysely		
--	---------------------	--	--

Liite 3. Kyselylomake



Opintojen kuormittavuus terveysalan koulutuksessa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa

Aiemmissa tutkimuksissa opintojen kuormittavuuden on huomattu johtuvan tekijöistä opiskelutaidoissa, opetustoiminnassa sekä opiskeluympäristössä. Tällä kyselyllä kartoitetaan näitä tekijöitä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveysalalla tarpeettoman kuormittavuuden vähentämiseksi.

1. Ikä *

☐ alle 20, ☐ 21 - 25, ☐ 26 - 30, ☐ 31 - 35, ☐ 36 - 40, ☐ yli 40 vuotta.

2. Sukupuoli *

☐ Mies ☐ Nainen

3. Koulutusohjelma *

☐ Ensihoitaja ☐ Sairaanhoidaja ☐ Terveystenhoitaja

4. Opintojen aloitusvuosi *

- ☐ 2015
- ☐ 2014
- ☐ 2013
- ☐ 2012
- ☐ 2011
- ☐ 2010
- ☐ 2009
- ☐ 2008
- ☐ 2009
- ☐ 2007
- ☐ 2006

- ☐ 2005
☐ ennen 2005

5. Koen kuormitusta opinnoissani *

- ☐ En koskaan
☐ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
☐ Kerran kuukaudessa
☐ Useammin kuin kerran kuukaudessa
☐ Viikoittain
☐ Päivittäin

6. Opiskelutaidot *

Valitse kullekin väittämälle sopivin vaihtoehto.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Olen motivoitunut opinnoissani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Osaan hakea tietoa itsenäisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Osaan käyttää hakemaani tietoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hallitsen tiedonkäsittelyohjelmien (esim. Word, PowerPoint) käytön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Valmistaudun oppitunneille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Teen muistiinpanoja oppitunneilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Osallistun lähiopetukseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Kirjalliset työt ovat helppoja toteuttaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Osallistun vastuullisesti ryhmätehtäviin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Esitelmien pitäminen on minulle luontevaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Simulaatioharjoitukset tukevat oppimistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Palautan palautustehtävät määrääjän puitteissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Valmistaudun tentteihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 14. Käytännönharjoittelut ovat raskaita. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Osaan ottaa vastaan palautetta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Tunnistan omat heikkouteni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Tiedän mitä henkilökohtainen opintosuunnitelmani sisältää. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Tiedän miten opintoni ajoittuvat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Vaikuttavatko omat opiskelutaitosi mahdollisesti kokemaasi opintojen kuormittavuuteen? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Jos vastasit 'Kyllä',

8. Kerro lyhyesti mitkä seikat omissa opiskelutaidoissasi mielestäsi aiheuttavat tai lisäävät opintojen kuormittavuutta.

9. Opetustoiminta *

Valitse kullekin väittämälle sopivin vaihtoehto.

- | | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. Opettajani hallitsevat opettamansa asian käytännössä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Opettajien puutteelliset atk – taidot häiritsevät oppimistani. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Opettajani antavat kurssitehtäviin selkeät ohjeet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Opettajat antavat rakentavaa palautetta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Opettajilta saamani palaute tukee ammatillista kehitystäni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Kurssien arviointiperusteet ovat selkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Opetus etenee suunnitellusti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Opintojaksojen rakenteet ovat selkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Teoriatunneilla käsiteltävät asiat ovat harjoitteluja ajatellen keskeisiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Teoriatunneilla keskitytään opetettavaan aiheeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Lähiopetusta on riittävästi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Moodletehtävät tukevat oppimistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Lähiopetus on ajanhukkaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Verkkokurssit ovat hyödyllisiä oppimisen kannalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Oppituntien peruuntuminen on turhauttavaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Oppituntien peruuntumisesta ilmoitetaan ajoissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Opettaja kuuntelee saamaansa palautetta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kurssilla vaadittava työmäärä vastaa kurssista saatavia opintopisteitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Opetuksessa on tasoeroja kurssien välillä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Käytännönharjoittelussa saamani ohjaus tukee ammatillista kehitystäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ryhmänohjaajani osaa auttaa minua opintoihini liittyvissä kysymyksissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Teoriaa voisi opiskella samanaikaisesti käytännön harjoittelujen kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Yhteistyö käytännön harjoittelun ohjaajan, ohjaavan opettajan ja itseni välillä on sujuvaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Vaikuttaako opetustoiminta kokemaasi kuormittavuuden tunteeseen? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Jos vastasit 'Kyllä',

11. Kerro lyhyesti mitkä seikat opetustoiminnassa mielestäsi aiheuttavat tai lisäävät opintojen kuormittavuutta.

12. Opiskeluympäristö *

Valitse kullekin väittämälle sopivin vaihtoehto.

	Täysin eri mieltä.	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Opetustilat soveltuvat opetukseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Oppilaitoksen tilat ovat nykyaikaiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Opetustilat ovat ahtaita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Opetustiloissa on toimiva valaistus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Opetustiloissa on hyvä ilmanvaihto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Oppilaitoksen tilat ovat kylmiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Oppilaitoksen yleisilme on siisti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Opetustilat ovat turvalliset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Työpöydät ja – tuolit ovat ergonomisia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ruokailu oppilaitoksella on sujuvaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Wc-tiloja on riittävästi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Tunnelma oppitunneilla on rauhaton.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ilmapiiri oppilaitoksessa on myönteinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 14. Olen havainnut kiusaamista oppilaitoksessa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Lukujärjestykset julkaistaan hyvissä ajoin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Kurssit jakautuvat tasaisesti lukukausille. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Tiedonkulku on toimivaa opettajien ja opiskelijoiden välillä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Käytännönharjoittelujaksot seuraavat teoriaopintoja. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

13. Vaikuttaako opiskeluympäristö kokemaasi kuormittavuuden tunteeseen? *

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos vastasit 'Kyllä',

14. Kerro lyhyesti mitkä seikat opiskeluympäristössäsi mielestäsi aiheuttavat tai lisäävät opintojen kuormittavuutta.

15. Miten oppilaitos voisi mielestäsi vähentää opintojen kuormittavuutta? *

Liite 4. Tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

28.09.2015

Sosiaali- ja terveysala, Kotka

Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja AMK

Hoitotyön koulutusohjelma, Ensihoitaja AMK

ANOMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KOKOAMISEKSI

Haemme lupaa opinnäytetyön aineiston hankintaan.

Opinnäytetyön nimi:

Opintojen kuormittavuus terveysalan koulutuksessa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa

OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT:

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, mitkä tekijät opiskelijan opiskelutaidoissa, opetusmenetelmissä ja opiskeluympäristössä kuormittavat opiskelijoita

TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ, AJANKOHTA, AINEISTON KERUU:

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-, ensihoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat. Aineiston keruu tapahtuu sähköisesti Webropol 2.0 –sovelluksella ja kysely toteutetaan lokakuussa 2015. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaaminen on opiskelijoille vapaaehtoista. Vastausajan päätyttyä aineisto analysoidaan opinnäytetyöhön ja tämän jälkeen aineisto hävitetään. Työn arvioitu valmistumisaika on marraskuussa 2015.

OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄT:

Oona Anttila oona.anttila@student.kyamk.fiLaura Koivusaari laura.koivusaari@student.kyamk.fi

OPINNÄYTETYÖN OHJAAJA:

Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen eeva-liisa.frilander@kyamk.fiAllekirjoitus *Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen*

ANOMUS KÄSITELTY

29.9.2015

L lupa myönnettyAllekirjoitus *Antti Pii*